

Päiväkodin työntekijöiden kokemuksia Sapere-menetelmästä

Einari Pulli

Opinnäytetyö
Toukokuu 2014

Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys-, ja liikunta-ala





Tekijä(t) Pulli, Einari	Julkaisun laji	Päivämäärä 09.05.2014
	Opinnäytetyö	
	Sivumäärä	Julkaisun kieli
	60	Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi		
Päiväkodin työntekijöiden kokemuksia Sapere-menetelmästä		
Koulutusohjelma		
Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t)		
Hintikka, Timo		
Toimeksiantaja(t)		
Keski-Suomen Sairaanhoidopiiri		
Tiivistelmä		
<p>Opinnäytetyö on tehty osana Keski-Suomen sairaanhoidopiirin Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – hanketta.</p> <p>Työssä käsitellään työntekijöiden kokemuksia Sapere-menetelmästä. Aihetta tutkittiin päiväkodin toiminnan, ruokakasvatuksen ja kasvatuskumppanuuden näkökulmista. Aineisto kerättiin haastatteleamalla työntekijöitä päiväkodissa.</p> <p>Sapere-menetelmää käytettiin päiväkodissa, mutta käytön määrä ja tavat vaihtelivat lapsiryhmästä ja työntekijästä riippuen. Eniten Saperea käytettiin ruokailuhetkien aikana. Lasten kanssa ei paljoa tehty ruokaa, mutta kun ruokaa tehtiin, niin lapset söivät sitä mielellään ja muun muassa salaattia kului enemmän. Työntekijöiden mukaan Saperea voitaisiin käyttää enemmän, sillä se on lasten mielestä mukavaa, ja sen avulla voidaan lapset saada syömään paremmin. Vanhempia ei ollut otettu mukaan Sapere-menetelmän käyttöön kovin paljoa, koska sen koettiin olevan hankalaa muun muassa vanhempainyhdistyksen puuttuessa. Jos Saperea käytettäisiin enemmän ryhmissä, niin vanhemmatkin otettaisiin mukaan enemmän. Vanhemmille on kuitenkin kerrottu Sapere-menetelmästä ja heidän kanssaan on puhuttu lasten ruokailutavoista. Saperen koettiin sopivan hyvin päiväkodin toimintaan, etenkin 3-5-vuotiaiden ryhmään.</p> <p>Saperea on helppo käyttää, etenkin, jos siihen on saanut kunnolla koulutusta. Sapere on monipuolinen toimintamenetelmä, ja siihen voi liittää niin ruokahetket, aistit kuin vierailut torillakin. Kaikki työntekijät sanoivat, että aikovat jatkossa käyttää Saperea.</p>		
Avainsanat (asiasanat)		
Sapere-menetelmä, päiväkotitoiminta, ruokakasvatus, kasvatuskumppanuus, haastattelututkimus, teemahaastattelu		
Muut tiedot		
Liitteenä haastattelurunko		



Author(s) Pulli, Einari	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 09052014
	Pages 60	Language Finnish
		Permission for web publication (X)
Title Kindergarten employees' experiences of Sapere method		
Degree Programme Degree programme of social services		
Tutor(s) Hintikka, Timo		
Assigned by Central Finland Health Care District		
<p>Abstract</p> <p>The thesis is part of Central Finland Health Care District's project called "Nutrition education in early childhood education".</p> <p>This work dealt with kindergarten employees' experiences of the Sapere method. The topic was examined from the perspectives of the kindergarten activities, food education and educational partnership. The data was collected by interviewing the employees at the kindergarten.</p> <p>The Sapere method was used in the kindergarten, but the extent and the ways of its application varied depending on the child groups and individual employees. The Sapere method was mostly used during mealtimes. Food was not made with the children to a great extent. However, sometimes food was made with the children, and they found the self-made food good and, for example, ate more salad. The employees said that the Sapere method could be used more because the children liked it and that by using the Sapere method it was possible to make the children eat better. The parents were not involved greatly in the Sapere method, because it was seen difficult as there was no parents' association in the kindergarten. The parents would be involved in the Sapere method to a greater extent if it was used more in the groups. However, the parents have been told about the Sapere method and the children's eating habits have been discussed with the parents. The Sapere method was deemed to be well-suited for the activities in kindergartens, especially with children aged from three to five.</p> <p>Using the Sapere method is easy, especially if the employees are educated to use it. Sapere is a diverse method, and it can incorporate many activities from mealtimes and sensory training to visits in the market place. All the employees said that they would use Sapere more in the future.</p>		
Keywords Sapere method, kindergarten, food education, educational partnership, interview, semi-structured interview		
Miscellaneous The interview questions as attachment		

Sisällys

1 Johdanto	3
2 Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa	4
2.1 Oppiminen ruokailutilanteissa	4
2.2 Lasten ruokakäyttäytyminen	6
2.3 Lasten ravintosuositukset.....	7
3 Sapere-menetelmä.....	8
3.1 Sapere-menetelmän lähtökohdat	8
3.2 Aistit.....	10
3.2.1 Näköaisti	10
3.2.2 Kuuloaisti.....	10
3.2.4 Hajuaisti	11
3.2.5 Makuuasi.....	12
4 Toiminta ja oppiminen päiväkodeissa.....	13
4.1 Toiminta päiväkodeissa	13
4.2 Lapsen tapa oppia.....	14
4.3 Lapsilähtöisyys	16
4.4 Orientaatiot	17
4.4.1 Historiallis-yhteiskunnallinen orientaatio.....	17
4.4.2 Matemaattinen orientaatio	18
4.4.3 Luonnontieteellinen orientaatio.....	18
4.4.4 Uskonnollis-katsomuksellinen orientaatio	19
4.4.5 Eettinen orientaatio.....	19
4.4.6 Esteettinen orientaatio	20
5 Kasvatuskumppanuus.....	20
5.1 Kasvatuskumppanuuden periaatteet	20

	2
5.2 Kasvatuskumppanuus käytännössä.....	22
5.3 Ravitsemuskasvatus kasvatuskumppanuudessa	23
6 Aiemmat tutkimukset.....	25
7 Tutkimuksen toteuttaminen	27
7.1 Tutkimuskysymykset.....	27
7.2 Laadullinen tutkimus	27
7.3 Tutkimusmenetelmänä teemahaastattelu.....	28
7.4 Aineiston keruu.....	29
7.5 Aineiston analysointi	30
7.6 Luotettavuus.....	31
7.7 Eettisyys.....	33
8 Tutkimustulokset.....	35
8.1 Taustatiedot.....	35
8.2 Sapere-menetelmä päiväkodin toiminnassa	36
8.2 Sapere lasten ruokakasvatuksessa	40
8.4 Sapere kasvatuskumppanuudessa	44
9 Pohdinta	48
9.1 Tulosten johtopäätökset.....	48
9.2 Tutkimuksen toteuttamisen arviointia	53
Lähteet.....	56
Liitteet	60
Liite 1 Haastattelukysymykset	60

1 Johdanto

Opinnäytetyöni aiheena on ”Päiväkodin työntekijöiden kokemuksia Sapere-menetelmästä”. Työssä on tarkoitus tuoda ilmi, mitä päiväkodin työntekijät ovat mieltä Sapere-menetelmästä ja miten he käyttävät sitä päiväkodissa lasten kanssa. Päiväkodin työntekijöitä on haastateltu tutkimusta varten, ja haastatteluna on käytetty teemahaastattelua. Tutkimus on kvalitatiivinen, sillä siinä on pääosassa työntekijöiden omat kokemukset ja mielipiteet, eikä tarkoitus ole luoda yleistyksiä.

Sapere-menetelmä on lasten ruokakasvatusmenetelmä, jossa on tarkoituksena tutustuttaa lapset eri ruokiin ja ruoka-aineisiin sekä ruokamaailmaan, ja saada lapset tutummiksi ja omatoimisimmiksi ruoan parissa. Työn aihe on mielestäni tärkeä, sillä tietoisuus ruoasta on lisääntynyt huomattavasti ja erilaisia ruokavalioita on tarjolla enemmän kuin koskaan. Päiväkodissa myös iso osa ajasta kuluu ruokailuun, aamupalaan, lounaaseen ja välipalaan, joten ei ole ihan sama mitä ja miten lapset syövät ja miten päiväkodissa ruokailujen aikana toimitaan.

Opinnäytetyöni on osa lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – hanketta, joka oli käynnissä vuosina 2009–2013. Hanketta rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö. Hankkeen tavoitteena on kouluttaa ja perehdyttää mukana olevien kuntien varhaiskasvatuksen sekä ruokapalvelun henkilöstöä. Hankkeessa käsitellään lasten terveellistä ravitsemusta, ruokakasvatusta sekä Sapere-menetelmän käyttöä, soveltamista ja kehittämistä erityisesti varhaiskasvatuksessa. (Tietoa hankkeesta: vuosi 2013 2013.) Varsinaista ohjausta en hankkeesta saanut, mutta työni on heille kiinnostavaa tietoa.

Suomeen Sapere-menetelmä tuli ravitsemusterapeutti Arja Lyytikäisen toimesta ja ensimmäiset Sapere-menetelmän mukaiset oppitunnit pidettiin vuonna 2001 Kuopiossa Länsi-Puijon alakoululla. Silloin kotitalousopettaja Riitta Cederberg lähti soveltamaan ja kehittelemään ruotsalaisen ”Mat för alla Sinnen” – kirjan pohjalta menetelmää suomalaiseen kouluun soveltuvaksi. Jyväskylään Sapere tuli, kun siellä päivähoidon piirissä toteutettiin 2004–2005 Salapoliisi Sapere ja koekeittiö – hanke, joka sovelsi Sapere-menetelmää varhaiskasvatuksen käyttöön. Tämä hanke oli sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama. Hankkeessa olivat mukana Pupuhuhan

toimintakeskus sekä Taikalampun ja Pohjanlammen päiväkodit. (Sapere-menetelmän historia 2011.)

Hankkeen tavoitteena on lisätä valtakunnallisesti tietoa Sapere-menetelmästä ja lasten syömisestä sekä hyvinvoinnin edistämisestä niin päivähoidon työntekijöille kuin kuntapäättäjäille ja alan asiantuntijoillekin. Lopulliseksi tavoitteeksi on asetettu, että Sapere-menetelmästä tulisi päivähoidon ruokakasvatuksen ja lasten ruokakulttuurin perusmenetelmä Suomessa. (Aistien avulla ruokamaailmaan – Sapere-menetelmän levittäminen varhaiskasvatukseen – hankkeen loppuraportti 2010, 4.)

2 Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa

2.1 Oppiminen ruokailutilanteissa

Aikuisella on suuri vastuu lapsen ruokakasvatuksessa. Heidän tulee huolehtia lapsen säännöllisestä ateriarhythmistä sekä ruokien monipuolisesta tarjoamisesta. Lapsen ei tarvitse syödä kaikkea, vaan hän syö tarjotusta ruoasta sen verran kuin haluaa. Lapsella on luontainen tapa säännellä syömistään, jota syömisen säännöllisyys ja syödyn annoksen suuruudesta päättäminen tukevat. Lapselle ei ehdi tulla nälkä eikä turhille välipaloille ole tarvetta. Lapsi oppii kodin ja päiväkodin ateriarhythmin nopeasti, kun se toistuu aina samanlaisena ja hän oppii odottamaan tiettyä aikaa, jolloin voi syödä. Ruokailurhythmin säännöllisyys pitää lapsen tyytyväisempänä, kun ei ehdi tulla väsymystä nälän vuoksi. (Hujala 2010, 60.)

Ruoka merkitsee ihmiselle paljon enemmän kuin pelkkää ravinnon saantia. Ruokailu tuottaa lapselle parhaimmillaan mielihyvän, turvallisuuden ja yhdessäolontunteen. Ruoka ei kuitenkaan saisi olla lapselle palkinto, mutta ei myöskään rangaistus. Ruoa tulee olla vain ruokaa ja se maistuu joskus ja joskus taas ei. Lapsien ruokailusta ei siis pidä ottaa mitään stressiä. Ruokailu ei myöskään ole tilanne, jossa työtiimin aikuiset vaihtavat kuulumisia. Päivähoidossa syödään valvonta-ateria, joka tarkoittaa, että aikuinen syö samassa pöydässä lasten kanssa. Samalla hän opettaa pöytätapoja sekä ohjaa ja osallistuu keskusteluun. (Mikkola & Nivalainen 2011, 44–45.) Ruokailu on siis

sosiaalinen tilanne, jossa lapsi oppii toisten huomioon ottamista ja sosiaalisia taitoja. Lapset myös oppivat ottamaan vastuuta yhteisistä asioista, kun he osallistuvat pöydän kattamiseen, ruoan tarjoiluun ja ruokailutilan siistimiseen ruokailun jälkeen. Kaunis kattaus, miellyttävä ruokailuympäristö ja rauhallinen ruokailu ovat osa ruokanautintoa. Päivähoidossa tarjottava ruoka on monipuolista, tasapainoista ja maukasta. Päivähoidossa ruokailu on myös säännöllistä, mikä edistää lapsen terveellistä ateriointia. (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2004, 150–151.)

Pöytätapoja siis voidaan ruokailun yhteydessä opettaa lapselle ikätason mukaan. Nelivuotiasta voidaan opettaa pureskelemaan ruoka kunnolla, syömään siististi, puhumaan suu tyhjänä ja siivoamaan jälkensä, kuten viemään pudonnut ruoka jäteastiaan tai pyyhkimään pöytä ruokailun jälkeen. Lapselle opetetaan myös pöydän kattamista ja ruokarauhan antamista muille. Lapsia tulisikin ottaa enemmän mukaan ruoan tekoon, mutta laitoskeittiöaikoina tämä on vähentynyt. Aamupalan esimerkiksi voisi rauhassa valmistaa lasten kanssa, kuten kotonakin. (Tiusanen 2008, 94.)

Osana ruokakasvatusta on lapsen kanssa ruoista puhuminen. Se rikastuttaa lapsen ruoka-maailmaa. Rikastuttamiseen voidaan käyttää erilaisia menetelmiä, kuten muisti-, vertailu-, aktivointi-, päättely-, soveltamis- ja arviointikysymyksiä. Ruoasta voidaan myös puhua paljon ja sitä voidaan käsitellä monin eri tavoin. Ruoista voi syntyä riimityksiä, loruja, lauluja, runoja tai vaikka tarinoita ja satuja. Ruoka-aiheen ympärille voi syntyä myös draamaa, osallistavaa teatteria sekä nukketatteria. Toimintaa rikastuttavat myös lukuisat yhteistoiminnalliset mahdollisuudet, kuten perheillat, keskuskeittiön vieraileva kokki, isovanhempien ruokailuvierailut tai kirjaston ruoka-aiheiset satutunnit evästaukoineen. (Lyytikäinen 2011, 122–123.) Vain mielikuvitus on rajana siinä, miten Saperea voi hyödyntää tai miten ruokaa, ruokailua tai ruokakulttuuria voi käsitellä.

Ruokailemisen opetteluun kuuluu myös taitojen vähittäinen karttuminen eikä lapsi muutu esimerkiksi syötettävästä vauvasta siististi itse syöväksi leikki-ikäiseksi kovin nopeasti. (Nurttila 2003, 100–101.) Vajaan vuoden ikäisenä lapset haluavat jo opetella syömään itse. Lapsi voi kehittää ja harjaannuttaa omia taitojaan vähitellen napsimalla esimerkiksi vihanneksia toiselta lautaselta, kun aikuinen syöttää häntä

toiselta. Napsimalla hän voi kokeilla meneekö ruoka suuhun ja miten ruokaan tartutaan vaikkapa kädellä tai lusikalla ja aikuinen sitten syöttämällä lasta takaa riittävän ravinnonsaannin. Toiseen ikävuoteen mennessä lapsi alkaa jo keskittyä enemmän ruokailuunsa. Jos lapsella ei ole tarpeeksi hampaita ruoan hienontamiseen, aikuiset voivat hienontaa ruokaa lapselle valmiiksi. Ruoka paloitellaan ja hienonnetaan sopivan kokoisiksi paloiksi, jolloin lapsi voi harjoitella sopivan kokoisen palan laittamista suuhun sekä saa hyvää harjoitusta suun hienomotoriikalle. Lapsi oppii myös yhä paremmin syömään lusikalla. Samalla kun lapsen puhe kehittyy, hän oppii ja pystyy myös nimeämään ruoka-aineita ja ruokailuvälineitä. (Mts. 103–104.)

Kolmevuotias lapsi oppii jo pureskelemaan ruokansa hyvin ja häntä opetetaan olemaan puhumatta ruoka suussa. Lapsi voi jo opetella haarukan käyttöä ja lusikan käyttökin sujuu jo paremmin ja luontevammin kuin ennen. Lapselta sujuu myös uusien ruokalajien maistaminen paremmin. Lapsi voi opetella myös sanomaan ”kiitos” ja ”ole hyvä” aikuisen avulla. Nelivuotiaana lapsi yleensä jo osaa käyttää sujuvasti niin lusikkaa kuin haarukkaaakin, kenties jo veistäkin, ainakin sen käyttöä voi harjoitella. Tässä iässä lapsi oppii myös syömään siististi ja keskittymään syömiseen, tosin vitkastelu ja syömisestä unohtaminen voi olla tavallista. Lapsi havainnoi muiden ruokailua ja ottaa siitä mallia. 5-6-vuotias lapsi syö monesti jo ruokansa veitsellä ja haarukalla sekä pystyy ja haluaa ottaa ruokansa itse. Joskus sopivan kokoisen annoksen ottaminen ei tosin onnistu, mutta lapsi oppii siihen vähitellen. Lapsi oppii myös hyviä ruokailutapoja ja niistä tulee vähitellen osa lapsen luontaista käytöstä. Tässä iässä lapsi myös opettelee ruokailuun ja eri ruokiin liittyviä asioita, kuten perunan ja hedelmien kuorimista sekä leivän voitelua. (Nurttila 2003, 104–105.)

2.2 Lasten ruokakäyttäytyminen

Lapsen aiemmat kokemukset ruoasta ja eri ruokailutilanteista vaikuttavat vahvasti hänen ruokakäyttäytymiseensä. Lapsen käytökseen vaikuttavat kokemuksista saadun opin lisäksi niin lajin kehityshistoria kuin häntä ympäröivä yhteisö ja sen tiedot ja kokemukset. Ruokatottumukset kuitenkin muotoutuvat ja kehittyvät jatkuvasti. Perusta terveille ruokatottumuksille syntyy siis varhaislapsuudessa. Useimmat lapset suhtautuvat uusiin ruokiin varauksella, ja voi vaikuttaa joskus siltä,

että lapsilla olisi synnynnäinen mieltymys makeaan ja vastenmielisyys karvaaseen. Pienten lasten ruokatottumuksiin vaikuttaakin eniten heidän makumieltymyksensä ja ruoan saatavuus, eli se mitä heille tarjotaan. Tuttuus ja makeus ovat tekijöistä ne, jotka vaikuttavat eniten lapsen makumieltymyksiin. (Nurttila 2003, 108.)

Uuden pelko on lapsilla vahva ja se on yleisempää kuin aikuisilla. Jos lapselle annetaan mahdollisuus valita uuden ja tutun ruoan väliltä, lapsi valitsee yleensä tutun ruoan. Lapsi valitsee tutun ruoan sen takia, koska väittää, että ei tykkää uudesta ruoasta, kun ei ole sitä syönyt. Kun lapsi rohkaistuu maistamaan uutta ruokaa, hän syö sitä hyvin vähän. Uuden pelko väheneekin maistamiskertojen myötä. Ruokaa pitää maistaa tiheästi ja toistuvasti, jotta lapsi tutustuu ja tottuu uuteen ruokaan. Pakkomaistamisesta ei kuitenkaan koskaan ole mitään hyötyä ja kaikkea siihen liittyvää tulisikin välttää uuteen ruokaan totuteltaessa. Pakkoa parempi keino on esimerkin näyttäminen. Lapsi uskaltaa maistaa ja hyväksyy uuden ruoan helpommin, jos aikuinen syö samaa ruokaa. (Nurttila 2003, 108–109.)

2.3 Lasten ravintosuositukset

Päiväkodin ruokailuissa tulisi kiinnittää enemmän huomiota ravinnon sisältöön ja laatuun. Muun muassa liikalihavuus ja diabetes ovat terveysriskejä, joiden ehkäisemisessä ravinnolla on suuri merkitys. (Koivunen 2009, 38.) Lapsen hyvän aterian voi koostaa lautasmallin avulla. Aterialla koostaessa on hyvä muistaa, että lapsen annos on pienempi kuin aikuisen. Lapsen pääateria ja välipala muodostavat yhdessä monipuolisen kokonaisuuden. Lapsen hyvä pääateria voi koostua esimerkiksi kasviksista, lisukkeesta eli perunasta, riisistä tai pastasta, liha- tai kalaruoasta, ruokajuomasta, joka yleensä on rasvaton maito tai piimä, leivästä sekä marjoista jälkiruokana. Lisukkeen ja liha- tai kalaruoan tilalla voi olla puuroa, keittoa, laatikko- tai pataruokaa. Myös ruokaympyrää voidaan käyttää lasten aterioiden suunnittelussa hyväksi. Monipuolinen ruokavalio on helppo toteuttaa, kun huolehditaan siitä, että jokaisesta ruokaympyrän ryhmästä syödään jotakin tai se korvataan sopivalla ruoka-aineella. (Hasunen ym. 2004, 20–21, 24.)

Kasvikset ovat tärkeä osa lasten ruokavaliota. Hyvä tavoite onkin saada viisi kasvis-, hedelmä- tai marja-annosta päivässä. Lajikkeet voivat vaihdella vuodenaikojen ja

tarjonnan mukaan. Kasviksia voidaan tarjoilla salaattina, raasteina tai paloina. Ne ovat yleensä aterian raikkain osa. Kasviksia voidaan tarjoilla myös lämpimänä lisäkkeenä. Liha ja kala taas täydentävät ateriaa. Jauhelihasta saa nopeasti lasten erilaisia suosikkiruokia ja se on terveellistä, jos valitsee vähärasvaisia vaihtoehtoja. Kalasta ja broilerista taas saa hyviä rasvoja. Broileria voi syödä usein ja eri kalalajejakin tulisi syödä vähintään kahdella eri aterialla viikossa. Maitotuotteita lasten tulisi syödä mahdollisimman paljon, päivittäin vähintään 5-6 dl ja juustoa 2-3 viipaletta. (Hasunen ym. 2004, 30–32.)

Tammikuussa 2014 julkaistiin uudet ravitsemussuositukset. Suomalaisten ravitsemussuositukset perustuvat vuonna 2013 julkaistuihin pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin. Edellisiin vuonna 2005 tehtyihin suosituksiin ei tullut paljoa muutoksia. Uusien suositusten pääpaino on terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuudessa. Lisäksi suositusten sisällössä on joitakin ravintoainekohtaisia muutoksia, kuten D-vitamiinin saantisuositusten nostaminen lapsilla. Suolan saantisuosituksia on taas alennettu. Lautasmalli on edelleen ohjeena hyvän annoksen muodostamiseksi. Nyt lautasmallissa painotetaan, että lisäkkeen tulisi olla perunaa tai täysjyväviljavalmistetta ja salaatin kanssa suositellaan kasviöljypohjaista kastiketta. (Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 2014, 10, ,,,, 20.) Ravitsemussuositusten pohjalta ollaan tekemässä uusia suosituksia lapsille ja lapsiperheille, joten tällä hetkellä vuoden 2004 suositukset ovat tuoreimmat.

3 Sapere-menetelmä

3.1 Sapere-menetelmän lähtökohdat

Sapere-menetelmän on kehittänyt ranskalainen kemisti-etnologgi Jacques Puisais. Latinankielinen sana ”sapere” tarkoittaa maistella, tuntea ja olla rohkea. Sapere-menetelmässä haju-, maku-, kuulo-, näkö- ja tuntoaistia hyödyntämällä lapsi saadaan tutkimisen, kokemusten ja elämysten kautta oppimaan uusia asioita ruoasta, ruoka-aineista ja niiden valmistuksesta. Lapselle syntyy toiminnallisen oppimisen kautta jostakin ruokamaailmaan liittyvästä asiasta kokonaisuistimus, joka hänelle on

ominainen sekä yksilöllinen, ja jossa vanhat ja uudet tiedot yhdistyvät uusiksi kokemuksiksi. Menetelmän ajatuksena onkin, että lapsi kohtaa omia rohkeasti omia ennakkoluulojaan, tunnistaa niitä ja kokeilee omia rajojaan seikkailumatkalla ruokamaailmassa, kun hänen uteliaisuutensa ja tutkimushalunsa heräävät.

(Koistinen & Ruhanen 2009, 9.)

Sapere-menetelmä korostaa lapsen oman ilmaisun tukemista ja kuuntelemista. Lapsia rohkaistaan kertomaan mielipiteensä ruoasta, ruoka-aineista ja ruokailusta. Lasten aistikokemuksia ei nähdä missään nimessä väärinä tai oikeina, sillä kaikki aistikokemukset ovat jokaiselle ihmiselle yksilöllisiä ja henkilökohtaisia. Lapsia ei pakoteta maistamaan mitään ruoka-aineita. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.)

Saperessa voidaan käyttää myös erillistä Sapere-menetelmälle suunniteltua ruokalistaa, jota kutsutaan Sapere-pedagogiseksi ruokalistaksi. Se ottaa huomioon lapselle ominaisen tavan oppia ruoasta. Ruokalistalla olevia ruokia toistetaan säännöllisesti ja näihin voidaan liittää erilaisia aistiharjoituksia sekä muuta toimintaa. Lapset myös tutustutetaan ruoan alkuperään ja ruoka-aineisiin monipuolisesti. Sapere-pedagoginen ruokalista tukee kasvatusyhteisön ja ruokapalvelun välistä yhteistyötä. Ruokalistan mukaisesti ruokapalvelu tuo tarvittavat raaka-aineet ja tarvikkeet lapsiryhmille Sapere-aistiharjoitteita varten. Näin syntyy käytäntö, jossa realistisesti ja taloudellisesti toimien turvataan jatkuvuus ja raaka-aineiden saatavuus lasten kanssa toimimiseen. Sapere-pedagogista ruokalistaa voi myös hyödyntää kasvatuskumppanuudessa. Siihen voidaan liittää vanhempainillat ja – tapahtumat ja lasten ja vanhempien yhteisiä keittiöpuuhia voidaan tukea eri tavoilla.

(Ruokapalvelulle 2010.)

Aistikokemuksilla onkin suuri merkitys Sapere-menetelmässä. Naalisvaaran (2014) mukaan Ayres (2008) sanookin, että lapsen ensimmäiset seitsemän ikävuotta ovat aika, joka yleensä voidaan nähdä sensomotorisen aistikokemuksen aikana. Ayres (2008) sanoo, että lapsen mieli aktivoituu aistikokemuksista. Niinpä lapsi innostuu paljon enemmän esimerkiksi omenan koskemisesta, tuntemisesta, kuin pelkästään siitä tiedosta, että hänellä on omena. (Naalisvaara 2014a, 45–46)

3.2 Aistit

3.2.1 Näköaisti

Kaikesta aistitiedon käsittelystä jopa 80 % on varattu näköinformaation käsittelyyn. Ihminen saa näköaistinsa kautta valtavan määrän tietoa, jota hän sitten käsittelee. Näköaistin avulla ihminen pystyy muun muassa kohdistamaan katseensa tiettyyn kohteeseen, seuraamaan liikkuvaa kohdetta, arvioimaan etäisyyksiä ja suuntia sekä havaitsemaan eri värejä. Ihmisen näköaisti kehittyy eniten ensimmäisen elinvuoden aikana, mutta hienosäätöä tapahtuu usean vuoden ajan käyttökokemuksen ja useiden näköaistimusten myötä. (Näköaisti vuorovaikutuksessa 2012.)

Näköaisti vaikuttaa myös ruokailutilanteeseen. Koska suurin osa aistihavainnoista tulee näköaistin kautta, ruoan ulkonäkö on hyvin tärkeää. Ulkonäkö onkin ensimmäinen ja tärkein arvioitava kohde, kun mietitään voiko ruokaa syödä. Mitä miellyttävämmän näköistä ruoka on, sitä enemmän sitä tekee mieli syödä. Myös ruoan asettelu, annoksen väri- ja muototasapaino sekä kattaus vaikuttavat ruoan houkuttelevuuteen. Pelkkä ulkonäkö ei kuitenkaan riitä, vaan ruoan pitää olla muiltakin osin kunnossa. Houkutteleva ulkonäkö voikin aiheuttaa pettymyksen, jos ruoka maistuu tai haisee epämiellyttävältä. Elintarvikkeita ja uusia ruokalajeja kehitetään sekä parannetaan muuttamalla niiden entistä kokoa, muotoa tai tarjoilutapaa. Näin niistä voi tulla houkuttelevampia. (Tuorila, Parkkinen & Tolonen 2008, 19–20.)

3.2.2 Kuuloaisti

Kuuloaisti rekisteröi paljon erilaisia ääniä, erittelee äänten korkeutta ja voimakkuutta sekä auttaa paikallistamaan, mistä suunnasta äänet kuuluvat. Ihminen siis suuntautuu ympäristöönsä ja saa tietoa ympärillään tapahtuvista asioista kuuloaistin avulla. Mitä enemmän tiettyjä ääniä kuulee, sitä helpommin ne saavat merkityksiä, kuten tiettyjen askelten kuuleminen voi kertoa kuka on tulossa huoneeseen. Kuuloaistin kehitys alkaa jo ennen syntymää, mutta kehittyy huomattavasti syntymän jälkeen. Ensimmäisen ikävuoden aikana lapsi oppii tunnistamaan, paikallistamaan ja erottelemaan erilaisia ääniä reagoiden niihin kokonaisvaltaisesti. Myöhemmin hän

kykenee kuuntelemaan tietoisemmin ja jopa etsimään äänilähdettä ja hakeutumaan sen luokse. (Kuuloaisti vuorovaikutuksessa 2012.)

Kuuloaistilla voidaan havaita rapeiden ruokien rakenneominaisuuksia. Eri ruoat kuulostavat erilaiselta, kun niitä puraistaan. Näkkileipien ja keksien puraisusta syntyy rapsahdus, kun taas kasvien ja hedelmien puraisusta syntyy rouskahdus. (Tuorila, Parkkinen & Tolonen 2008, 59.) Äänet voivat myös kertoa, mitä seuraavaksi tehdään tai mitä tapahtuu. Astioiden kilinä voi olla merkki siitä, että pöytää katetaan ja kohta syödään tai yleiskoneen hurina merkki siitä, että keittiössä valmistetaan pullataikinaa. (Koistinen & Ruhanen 2009, 31.)

3.2.3 Tuntoaisti

Tuntoaistilla ihminen saa tietoa omasta kehostaan, eri esineistä ja niiden ominaisuuksista. Tietoa saadaan niin koskettelemalla ja tunnustelemalla, mutta myös ihan pelkästään reseptorien avulla. Niiden avulla ihminen aistii muun muassa kylmää, kuumaa, kipua ja värinää. Ihminen aistii myös näiden avulla oman kehonsa sekä lihasten ja luuston toiminnan ja olemassaolon. Tuntoaistin avulla ihminen saa myös tietoon monia kehoon kohdistuvia vaaratilanteita. Tuntoaisti sijaitsee pääosin ihossa ja sen kehitys alkaa jo varhain sikiökaudella. (Tuntoaisti vuorovaikutuksessa 2012.)

Tuntoaistilla voidaan kosketella myös elintarvikkeita ja niiden rakenne tuntuu erilaiselta silloin, kun niitä kosketellaan käsin tai leikataan veitsellä. Suussa sijaitsee myös reseptoreita, jotka tuntevat ruoan rakennetta. Tätä kutsutaan suutuntumaksi, ja sillä on merkittävä osuus ruoan aistimisessa. Pureman voimakkuus ja purentaliikkeet sopeutuvat nopeasti elintarvikkeen rakenteen vaatimuksiin. Rakennetta aistitaan monella eri aistilla ja tuntoaistilla siinä on vahva rooli. Tuntoaisti aistii miltä ruoka tuntuu käsissä, purtaessa, nieltäessä ja sen jälkeen. (Tuorila, Parkkinen & Tolonen 2008, 55.)

3.2.4 Hajuaisti

Hajuaistilla ihminen saa tietoa hänen hengittämänsä ilman tai syömänsä ruoan laadusta. Erilaiset ja yksilölliset mieltymykset sekä kokemukset vaikuttavat siihen, miten ihminen aistii tuoksuja ja hajuja. Hajuaistimukset herättävät usein miellyttäviä tai epämiellyttäviä tunnereaktioita sekä muistoja aiemmista tilanteista kokemuksista.

Hajuaisti kehittyy nopeasti ja pian syntymänsä jälkeen ihminen pystyy jo erottelemaan hajuja toisistaan ja paikallistamaan hajun lähteen. (Haju- ja makuaisti vuorovaikutuksessa 2012.)

Syödessä hajuaisti toimii kahdessa vaiheessa. Ensin haistetaan hengitysilman kautta ja tätä aistimusta kutsutaan ortonasaaliksi hajuksi. Seuraava hajuaistimus tulee suun kautta pureskeltaessa ja nieltäessä ja sitä kutsutaan retronasaaliksi hajuksi. Yleensä vain ortonasaali haju mielletään hajuksi, kun taas retronasaali haju mielletään mauksi. Hajuaistimuksen aiheuttaa haihtuva yhdiste. Aromiksi kutsuttava elintarvikkeen haju muodostuu yleensä kymmenien tai jopa satojen eri haihtuvien yhdisteiden yhteisvaikutuksesta. Aromit muuttuvat ruokia käsiteltäessä, kypsentaessa ja niiden pilaantuessa. Yleensä myös tieto hajun lähteestä vaikuttaa siihen miten haju koetaan. Jos hajun lähde on epämiellyttävä, koetaan hajukin epämiellyttäväksi ja päinvastoin. (Tuorila, Parkkinen & Tolonen 2008, 29, 33–34.)

3.2.5 Makuaisti

Kuten aikaisemmin on mainittu, makuaisti liittyy vahvasti hajuaistiin. Nämä aistit toimivatkin pitkälti samoin, ilmeisimpänä erona on sijainti. Kun hajujen perusteella tunnistettavien kemikaalien tulee päätyä nenäontelon katossa oleville limakalvoille, tulee maun perusteella tunnistettavien kemikaalien liueta kielen pinnalla olevaan sylkeen. Eri makujen maistaminen tapahtuu kielen pinnalla olevissa kielinystyissä, joita makunystyt reunustavat. Kielinystyjen avulla kieli saa otteen ruoasta ja pystyy liikuttamaan sitä, kun ruokaa pureskellaan. Makusilmut pystyvät tunnistamaan viisi erilaista makua. Nämä maut ovat makea, karvas, suolainen, hapan ja harvinaisempi umami, jota on muun muassa juustoissa. Jo muutaman viikon ikäinen vauva erottaa makean maun suolaisesta sekä reagoi kielteisesti kitkerään tai happamaan makuun. (Haju- ja makuaisti vuorovaikutuksessa 2012; MacDonald 2010, 123–124;.)

Maku on yleensä ensimmäinen aistimus, josta puhutaan ruoan yhteydessä ja siihen tutustuessa. Ruoan makuun vaikuttavat kuitenkin kaikki edelläkin mainitut ominaisuudet, kuten rakenne, lämpötila, kosketus (miltä ruoka tuntuu kielellä), ulkoasu, yhdistelmät ja odotukset. Jos ruoka ei näytä hyvältä, se tuskin maistuukaan hyvältä. Jos ruoasta on jo negatiivinen mielipide etukäteen, voi se saada ruoan

maistumaan pahalta. Toisaalta, jos ruoka on kauniisti laitettu, näyttää hyvältä ja on rakenteeltaan sopivaa, se yleensä maistuu paremmalta. (MacDonald 2010, 127–128.)

4 Toiminta ja oppiminen päiväkodeissa

4.1 Toiminta päiväkodeissa

Varhaiskasvatuksen ensisijaisena tavoitteena on edistää lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kun lapsi voi hyvin, hänellä on mahdollisimman hyvät kasvun, oppimisen ja kehittymisen edellytykset. Lapsi siis nauttii yhdessäolosta lasten ja kasvattajien yhteisössä, sekä kokee iloa ja toimimisen vapautta kiireettömässä ja turvallisessa ilmapiirissä. Lapsen hyvinvointia edistetään vaalimalla toimintakykyä sekä huolehtimalla perustarpeista. Varhaiskasvatus päiväkodissa toteutuu hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuutena. Näiden merkitys vaihtelee erilaisissa tilanteissa. Suurin osa kasvattajan ja lapsen vuorovaikutuksessa tapahtuu hoitotilanteissa, joita voi myös käyttää kasvatuksen, opetuksen ja ohjauksen tilanteina, joilla on merkitystä sekä lapsen yleiselle hyvinvoinnille, että oppimisille. Päiväkodissa lapsen päivä muodostuu erilaisista arkeen liittyvistä tilanteista jotka ovat selkeän, mutta tarvittaessa joustavan päivärytmin perusta. Kasvattajat ohjaavat kaikkia päivän eri vaiheita ja tuovat niihin kasvatuksen ja opetuksen ulottuvuuden. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 15–16.)

Varhaiskasvatuksen kokonaisuuden muodostaa nykyisin hoidon sitominen kasvatukseen ja opetukseen, ja sitä on alettu kutsua ilmauksella EduCare-malli. Siinä kaikki kolme, eli hoito, kasvatus ja opetus edellyttävät toisiaan ja rakentavat jatkumon aina esi- ja perusopetukseen asti. Niikon (2008) mukaan Hujala, Puroila, Parrila-Haapakoski ja Nivala (2002) määrittelevät EduCare-mallin syntyneen kokemuksen, työkäytäntöjen ja yhteiskunnasta päivähoitoon kohdistuvien tarpeiden pohjalta. Estola, Erkkilä ja Syrjälä (1997) taas sanovat, että EduCare-malli tarjoaa hyvän perustan yhdistää hoito, kasvatus ja opetus sekä tarjota eri mahdollisuuksia vastata kokonaisvaltaisesti lapsen hyvinvoinnista. (Niikko 2008, 71.)

Päiväkodin arki koostuu yleensä tietystä päivärytmistä. Päivä alkaa lapsen saapumisella päivähoitoon ja sen jälkeen on aamupala ja aamupiiri. Tämän jälkeen on yleensä leikkiä, ohjattua toimintaa (esimerkiksi askartelua) ja uloslähtö sekä

ulkoilua. Ulkoilun jälkeen siirrytään sisälle, jonka jälkeen on lounaan vuoro. Lounaan päätteeksi mennään päivälevolle ja levon jälkeen yleensä leikitään, kunnes on välipala. Päivän päätteeksi leikitään ja ulkoillaan, kunnes vanhemmat hakevat lapsena kotiin. Perushoito on läsnä joka tilanteessa. (Mikkola & Nivalainen 2011, 33.)

Edellä mainitun rytmin vuoksi päivähoidossa on paljon päivittäin toistuvia toimintoja. Näitä tilanteita ovat muun muassa vessassa käynti, ruokailu, ulkoilu, peseytyminen, lepo ja pukeminen sekä riisuminen. Pienemmillä lapsilla aikaa näihin tilanteisiin käytetään enemmän aikaa kuin vähän isommilla. Lapsen tulisi oppia selviytymään päivittäin toistuvista toiminnoista omatoimisesti. Tämän opettaminen vaatii henkilökunnalta kärsivällisyyttä sekä tilanteiden hyödyntämistä oppimistapahtumana. Aikuinen näyttää esimerkkiä ja ohjaa kielellisesti tilanteissa, jolloin asiat on helpompi sisäistää. Kun aikuinen tuntee lapsen perusluonteen, hän osaa suhtautua lapseen oikein ja kunnioittaa jokaisen lapsen yksilöllisiä piirteitä sekä kehitystasoa. Jotkut lapset esimerkiksi ovat rauhallisia ja hitaampia kuin toiset ja vaativat erilaisen lähestymistavan kuin vilkkaat ja energiset. Tärkeää onkin, että aikuinen antaa lapselle aikaa toimia kiirehtimättä. Puheen liittäminen toimintaan, kuten kertominen siitä mitä tehdään tai tilanteeseen sopivat lorut rauhoittavat lasta ja antavat hänelle uutta tietoa. Kun aikuinen suhtautuu myönteisesti lapseen, edistää se lapsen perusturvallisuutta. (Tiusanen 2008, 79.)

4.2 Lapsen tapa oppia

Päiväkodissa hoidossa olevat lapset ovat alle kouluikäisiä, iältään noin 1-6-vuotiaita. Tätä kehitysvaihetta kutsutaan varhaislapsuudeksi. Silloin lapsen tiedot karttuvat erityisesti koti- ja päivähoitoympäristöissä. Suotuisassa kasvuympäristössä aikuisen käyttäytymistä luonnehtii johdonmukaisuus, ennakoitavuus, ja lapsen arvostus kaikissa toiminnoissa. Sveitsiläisen kehityspsykologi Jean Piaget'n mukaan ihmisen kehityksen voi jakaa neljään eri vaiheeseen, joista kaksi ensimmäistä sijoittuu varhaislapsuuteen. Ensimmäinen vaihe sijoittuu ikävuosiin 0-2. Sitä kutsutaan sensomotoriseksi vaiheeksi. Silloin lapsi hankkii tietoa havainnoimalla ja käsittelemällä ympäristönsä esineitä sekä liikkumalla aktiivisesti. Lapsi harjoittelee uusia toimintoja toiston avulla, esimerkiksi leikeissään helistintä heiluttamalla. Jos toivottua tulosta ei synny, lapsi oppii vähitellen mukauttamaan toimintojaan. Toinen

vaihe on nimeltään esioperationaalinen vaihe, joka sijoittuu ikävuosien 2-7 väliin. Tämä voidaan jakaa vielä kahteen eri vaiheeseen, esikäsitteelliseen kauteen ja intuitiivisen ajattelun kauteen. Silloin lapsi siirtyy esittävään ajatteluun.

Esikäsitteellinen kausi sijoittuu ikävuosien 2-4 välille ja silloin lapsen kielitaito laajenee nopeasti, hän pystyy jäljittelemään kohteita, jotka eivät ole läsnä ja hän pystyy kuvitteelliseen leikkiin. Intuitiivisen ajattelun kausi sijoittuu taas ikävuosien 4-7 välille. Silloin lapsi on vielä sitoutunut omaan näkökulmaansa. Lapsi luokittelee oman ympäristönsä esineitä vain yhden luokittelevan ominaisuuden mukaan kerrallaan. Lapsen päättelyä ohjaa myös välitön havainto tilanteesta. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppala 2006, 19–20.)

Lapsi on synnynnäisesti utelias ja hän haluaa oppia uutta, kerrata ja toistaa asioita. Oppiminen on lapselle kokonaisvaltainen tapahtuma. Kasvattajan sitoutuminen kasvatus- ja oppimistapahtumaan näkyy herkkyytenä lapsen tunteille ja emotionaaliselle hyvinvoinnille. Varhaiskasvatuksessa siis luodaan myönteiset asenteet oppimiselle. Tutkiessaan lapsi tyydyttää uteliaisuuttaan ja kokee osallisuutta ympärillään olevaan maailmaan ja yhteisöön. Kasvattajien tulee siis luoda tutkimiselle innostava, avoin ja kannustava ilmapiiri omalla asenteellaan ja toiminnallaan. Heidän tulee antaa aikaa tutkimiselle ja ihmettelylle. Myös varhaiskasvatusympäristön tulee olla monipuolinen, jotta se innostaisi lapsia tutkimiseen. Monipuolinen varhaisympäristö siis tukee tutkimista ja mahdollistaa kaikkien aistien ja koko kehon käytön tutkimisen, kokeilemisen ja oivalluksen välineinä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 18, 25.)

Lapset oppivat myös koko ajan erilaisissa tilanteissa ja ympäristöissä. Toimiessaan vuorovaikutuksessa ympäristön ja ihmisten kanssa lapset käsittelevät ja jäsentävät tietoa olemassa olevien käsitteiden avulla ja ovat aktiivisia oppijoita. Varhaiskasvatuksessa käsitellään erilaisia orientaatioita. Orientaation käsitteellä korostetaan sitä, että tarkoituksena ei ole oppiaineiden sisältöjen opiskelu, vaan välineiden ja valmiuksien hankkimisen aloittaminen. Näiden avulla lapsi pystyy perehtymään, ymmärtämään ja kokemaan ympäröivän maailmaan monimuotoisia ilmiöitä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 26.)

Koivunen sanoo, että Leikki muuttuu lapsen kehityksen mukaan (2000) – verkkosivun mukaan lapset oppivat myös paljon leikin kautta. Lapselle leikki ei ole työtä vaan se on hänelle tärkeä kehitystehtävä. Silloin lapsi harjaantuu niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Taaperoikäisenä leikkiessään lapsi tutustuu omaan kehoonsa ja ympäröivään tilaan sekä ottaa muista mallia. Kielen kehittyessä leikkikin kehittyy ja mukaan tulevat mielikuvitusleikit. Neljänteen ikävuoteen mennessä lapsi alkaa leikkiä muiden lasten rinnakkaisleikkejä, kun hän sitä ennen on leikkinyt paljon yksin. Ennen kouluikää suurin osa leikeistä on jo rooli- ja ryhmäleikkejä ja leikeille asetetaan sääntöjä. (Mts. 40.) Leikin voikin sanoa olevan lapsen paras oppimisympäristö. Leikki avulla voi oppia myös empatiaa, sosiaalisia taitoja ja joitain erityistaitoja. Hakkaraisen (2008) mukaan Elkon (1978) on käsitellyt leikin eri mahdollisuuksia oppimisen perustana. Leikkiminen vaikuttaa lasten motivaatioon. Lapset yleensä haluavat vain keskittyä leikkimiseen ja toimia leikin edellyttämän roolin tavalla, joten he pystyvät helposti kieltäytymään muusta tekemisestä ja torjumaan muut houkutukset. Leikki auttaa myös toisen henkilön näkökulman hahmottamisessa. Leikeissä lapsen pitää ottaa huomioon eri roolit ja ymmärtää niiden tuomat tilanteet ja näkökulmat leikkiin. Leikkiessä lapsi kehittää myös mielikuvien käyttöä. Leikeissä lapsi monesti korvaa oikeita asioita toisilla, esimerkiksi leikkiauto voikin olla vasara tai se auto osaa lentää. Leikki siis synnyttää mielikuvitusta. Lisäksi leikissä lapsen tahtominen ja itsesäätely kehittyy. Leikkiessä jotain tiettyä roolia, lapsen tulee noudattaa rooliin liittyviä kirjoittamattomia sääntöjä, kuten kissaa leikkiessä on käveltävä neljällä jalalla ja sanottava miau. (Hakkarainen 2008, 110–112.) Leikkiessään lapsi voi rauhassa uppoutua tutkimaan häntä kiinnostavia ja ihmetyttäviä asioita sekä käsitellä omia havaintojaan ja kokemuksiaan (Mikkola & Nivalainen 2011, 54). Sapere-menetelmään voidaan myös liittää leikki. Ruoalla voidaan leikkiä ja sitä voidaan tutkia leikin avulla.

4.3 Lapsilähtöisyys

Lapsilähtöisyydellä tarkoitetaan sitä, että kasvatusprosessin tavoitteet, sisällöt ja menetelmät lähtevät lapsesta. Kasvatuskäytäntöjen tulisi vastata jokaisen lapsen yksilöllisiä tarpeita. Työntekijän tulisikin siis havainnoida ja kuunnella lasta sekä tutustua hänen elämäänsä, jotta lapsen tuen tarpeet ja mielenkiinnonkohteet

tulisivat ilmi. Lapsilähtöisyydessä korostuu aktiivisena oppijana ja oman oppimisen subjektina. Silloin aikuinen ei tarjoa lapselle valmiita oppimiskokemuksia, vaan lapsi saa itse keksiä ja muovata, miten hän parhaiten oppii. Niinpä lapsen tulee olla mahdollista päivähoitossakin mahdollisimman paljon tutkia ja kokeilla itse sekä sitä kautta oivaltaa uusia asioita. Lapsilähtöisyydessä työntekijä siis toimii enemmän lapsen ehdoilla ja lapsen näkökulman huomioiden. (Hujala, Puroila, Parrila & Nivala 2007, 55–57.)

Lapsilähtöinen kasvatustyyli ei ole kuitenkaan lapsijohtoista. Lapsi saa kokeilla ja tutkia sekä saa vastuuta oman ikä- ja kehitystasonsa mukaisesti. Aikuinen asettaa lapselle ikäkauden mukaisia tavoitteita ja rajoja ja valvoo, että lapsi toimii niiden mukaisesti. Aikuinen kunnioittaa lasta ja lapsen näkemyksiä ja antaa lapsen ajatuksille tilaa. On tärkeää, että aikuinen perustelee lapselle tekemisiään ja sääntöjään. Näin lapsi oppii hoitamaan ikäkauteensa sopivia velvollisuuksia ja kokee tulevaisuutensa kuulluksi. (Kasvatus ja kasvatustietoisuus n.d.)

4.4 Orientaatiot

4.4.1 Historiallis-yhteiskunnallinen orientaatio

Historiallis-yhteiskunnallisessa orientaatiossa lasten kanssa muodostetaan kuvaa menneisyydestä sekä nykyhetkestä erilaisten esineiden ja dokumenttien avulla. Merkityksen ja aikaulottuvuuden saavat myös kohteet ja nähtävyydet lähiympäristöstä. Päiväkodin arjessa tämä näkyy muun muassa siten, että vietetään perinteisiä juhlapäiviä. (Jyväskylän varhaiskasvatussuunnitelma 2010, 14; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 28.)

Ruokailussa ja ruokaa valmistaessa lasten kanssa, tätä orientaatiota voidaan käyttää monin tavoin. Ihan tavallisessa ruokailutilanteessa voidaan puhua siitä, mitä on ruokana ja mistä ruoka on mahdollisesti tullut. Voidaan keskustella myös Suomen perinneruoista, etenkin jos ruokana on esimerkiksi karjalanpaistia tai leivotaan yhdessä korvapuusteja. Perinteisiä juhlapäiviä viettämällä voidaan myös tutustua ruokakulttuuriin ja erilaisiin tapoihin, kuten joulunaikaan syödä riisipuuroa ja piilottaa sinne manteli. Lapset oppivat oman kulttuurinsa historiasta ja nykyisyydestä ruoan ja ruokailutilanteiden kautta.

4.4.2 Matemaattinen orientaatio

Matemaattinen orientaatio perustuu vertaamiseen, päättelymiseen ja laskemiseen.

Päivähoidossa näitä toteutetaan arkielämän tilanteissa leikinomaisesti lapsille tuttuun ja heitä kiinnostavien materiaalien, esineiden ja välineiden avulla.

Käytännössä tämä tarkoittaa, että esimerkiksi pukiessa voidaan vertailla saappaiden kokoa tai nappien määrää. (Jyväskylän varhaiskasvatussuunnitelma 2010, 14; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 27.)

Matemaattista orientaatiota on helppo toteuttaa ihan päiväkodin arjessa, myös ruokaa tehtäessä ja ruokailutilanteissa. Lasten kanssa voidaan laskea montako kulhoa tai veistä tarvitaan jonkin ruoan valmistukseen tai montako lautasta, lasia ja ruokailuvälinettä tarvitsee kattaa pöytään, jotta kaikki saavat syötyä. Moni lapsi ei varmaan vielä ymmärrä desilitroja tai litroja, mutta yhdessä voidaan laskea montako lusikallista tai mitallista jauhoa menee pullataikinaan tai sokeria kiisseliin.

Mittayksiköitä voidaan kuitenkin opetella samalla. Joku lapsi voi myös itse ottaa tarvittavan määrän kananmunia pöydälle ja opettaja katsoo, onko oikea määrä. Myös eri astioiden ja ruoka-aineiden muotoa voidaan tutkia sekä leikata esimerkiksi porkkanoita suikaleiksi ja omenia kuutioiksi.

4.4.3 Luonnontieteellinen orientaatio

Elollisiin luonnon ilmiöihin voidaan syventyä havainnoimalla, tutkimalla ja kokeilemalla. Lapsen lähiympäristöstä, sisältä ja ulkoa, voi helposti löytää eri ilmiöitä, eläimiä, ja kasveja eri vuodenaikoina. Tälle orientaatiolle on ominaista kokeellisen menetelmän käyttö, jolloin esimerkiksi kontrolloiduissa olosuhteissa perehdytään syy-seuraussuhteisiin. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 28.)

Tutkiminen onnistuu helposti myös ruoanlaitossa tai muutenkin. Voidaan tutkia miten hiiva vaikuttaa taikinassa tai miten jääpalat sulavat veteen. Myös eri ruoka-aineita yhdistelemällä voidaan tutkia miten asiat vaikuttavat toisiinsa. Tähän orientaatioon voi liittää myös ruoan alkuperän ja keskustella esimerkiksi siitä mistä tulevat kananmuna, maito tai porkkana. Voidaan myös mennä itse metsään ja kerätä sieltä marjoja ja käyttää niitä välipalarahkassa tai syödä sellaisenaan.

4.4.4 Uskonnollis-katsomuksellinen orientaatio

Uskonnollis-katsomuksellisen orientaation ytimen muodostavat uskonnolliset, hengelliset ja henkiset asiat sekä ilmiöt. Lapsille tarjotaan mahdollisuus hiljentyä, ihmetellä, kysellä ja pohtia. Lapsien oman uskontoon tai katsomukseen perehdytään perinteiden ja tapojen myötä. Myös lapsia lähellä olevien uskontojen ja katsomusten tapoihin tutustutaan. Orientaatio näkyy muun muassa viettämällä kirkollisia juhlapyhiä. Vanhempien vakaumusta ja tahtoa kunnioitetaan ja uskonnollisesta kasvatuksesta sovitaan yhdessä heidän kanssaan lapsen varhaiskasvatussuunnitelmassa. (Jyväskylän varhaiskasvatussuunnitelma 2010, 14; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 28.)

Nykyään monikulttuurisuus on yhä enemmän osa päiväkodin arkea, ja ihmiset eri kulttuureista voivat edustaa eri uskontoja. Ruokailutilanteissa, tai niiden ulkopuolella, voidaan ottaa lasten kanssa puheeksi esimerkiksi se, miksi jotkut lapset eivät syö ollenkaan sianlihaa, kun taas toisten on pakko sitä edes maistaa. Myös muita uskontoihin (ja sitä kautta kulttuureihin) kuuluvia ruokatapoja voidaan käsitellä lasten kanssa ja keskustella niistä.

4.4.5 Eettinen orientaatio

Eettisessä orientaatioissa tarkastellaan arvo- ja normimaailman kysymyksiä. Näitä pohditaan lapsen jokapäiväisen elämän kautta, sillä se sisältää paljon tilanteita ja tapahtumia, joissa voidaan pohtia oikeaa ja väärää sekä hyvää ja pahaa. Myös erilaiset tunteet, kuten pelko ja ahdistus, huomioidaan ja niitä käsitellään. Lapset voivat tuntea olonsa turvallisiksi asioiden käsittelyjen jälkeen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 28–29.)

Lasten kanssa voidaan puhua miksi esimerkiksi jonkun äiti tai päiväkodin työntekijä syö pelkkää kasvisruokaa. Keskustelun ei pidä kuitenkaan olla lasta järkyttävää tai syyllistävää, vaan asioista puhutaan lasten ikätasolle sopivalla tavalla. Myös kierrätyksen voi liittää tähän orientaatioon ja puhua siitä, miten ruokaa voisi kuluttaa mahdollisimman vähän esimerkiksi ottamalla sen verran kuin jaksaa syödä.

4.4.6 Esteettinen orientaatio

Esteettinen orientaatio pitää sisällään paljon. Sitä avataan havainnoimalla, kuuntelemalla, tuntemisella ja luomisella sekä kuvittelulla ja intuitiolla. Lapsi voi halutessaan esimerkiksi kuunnella musiikkia tai maalata, jolloin hänelle voi syntyä onnistumisen kokemuksia. Lapsille voi myös syntyä kauneuden, harmonian, melodianrytmin, tyylin, jännityksen ja ilon kautta omakohtaisia kokemuksia ja tunteita orientaation kohteisiin, kuten piirtämiseen, maalaamiseen, soittamiseen ja laulamiseen. (Jyväskylän varhaiskasvatussuunnitelma 2010, 14; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 29.)

Esteettisessä orientaatioissa voidaan hyödyntää monta eri asiaa. Lasten kanssa ruokaa tehtäessä voidaan katsoa ruoka-aineita, kuten vihanneksia, erikseen ja tutkia niiden eri värejä ja tehdä niistä asetelmia. Ruokaa voidaan myös valmistaa hienosti esimerkiksi leikkaamalla kurkku kuutioiksi, paprika suikaleiksi ja tomaatti lohkoiksi ja laittamalla ne selkeästi esille siten, että ne ovat tunnistettavissa ja kauniisti esillä. Lapset voivat myös osallistua kattamiseen suunnittelemalla sen ja auttamaan kattamisessa. Muutenkin kuin juhlapäivinä voidaan kattaa hienosti ja joskus ehkä eri tavalla. Lapset voivat myös itse taitella lautasliinat ja asetella ne osaksi kattausta. Juhlapyhien aikaan voidaan taas kattaa teeman mukaisesti ja kenties pukeutua juhlavammin. Näillä yksinkertaisilla asioilla kauneus sekä lapsen onnistumisen kokemukset näkyvät helposti päiväkodin arjessa.

5 Kasvatuskumppanuus

5.1 Kasvatuskumppanuuden periaatteet

Kasvatuskumppanuus on päivähoidon työntekijöiden ja lasten vanhempien välistä yhteistyötä. Siinä työntekijät ja vanhemmat sitoutuvat tietoisesti toimimaan yhdessä lasten kasvun, kehityksen ja oppimisen prosessien tukemisessa. Tämän onnistumiseksi tarvitaan keskinäistä luottamusta, tasavertaisuutta ja toistensa kunnioittamista. Kasvatuskumppanuudessa yhdistyvät lapselle tärkeiden ihmisten,

hänen vanhempiansa sekä päivä-hoidon työntekijöiden tiedot ja kokemukset. Ensisijainen kasvatusvastuu ja – oikeus on kuitenkin aina lapsen vanhemmilla, sillä he tuntevat lapsen parhaiten. Työntekijöillä taas on koulutuksensa antama ammatillinen tieto ja osaaminen sekä vastuu siitä, että kasvatuskumppanuus toteutuu tasavertaisesti. Vanhempien ja henkilökunnan tiedot luovat yhdessä parhaat edellytykset lapsen hyvinvoinnin turvaamiselle. Kasvatuskumppanuudessa ei ole pelkästään kyse vanhempien ja henkilökunnan asennoitumisesta yhteiseen kasvatustehtävään, vaan siinä on kyse myös konkreettisesta organisoinnista ja sopimisesta molemmille osapuolille sopivalla tavalla. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 31.)

Kasvatuskumppanuus perustuu kuulemisen, kunnioituksen, luottamuksen ja dialogin periaatteisiin. Ne kaikki ovat tärkeä osa vuorovaikutusta. Kuuleminen on avainasemassa dialogissa. Kaskelan ja Kekkosen (2006, 38) mukaan Isaac (2001) määrittelee, että dialogisuus on keskustelua, jossa on ydin ja jossa ei valita mitään puolia. Dialogissa on tärkeää taito ajatella, puhua ja toimia yhdessä. Kummankaan osapuolen kanta ei ole lopullinen, vaan ne rakentavat lopputulosta. Tärkeää on luoda hyvä keskusteluilmapiiri työntekijöiden ja vanhempien välille. Kaskelan ja Kekkosen (2006, 38) mukaan Kekkonen (2004) toteaa, että työntekijä erottaa omat tunteensa ja oman elämäntarinansa tietoisesti kuulemistaan vanhempien tarinoista, jotta asiaan on helpompi keskittyä. Vanhempien kertomat tulisi osata erottaa sekä tietoisesti että emotionaalisesti, jotta niille voisi kuitenkin antaa tilaa ja ymmärrystä, vaikka ne olisivat työntekijän omien arvojen vastaisia. (Mts. 38.) Dialogi on siis eräänlaista vuoropuhelua ja vuoropuhelussa tärkeää on kuuntelu ja toisen kuuleminen. Ihmisen tulee asettua kuulemaan toisen ihmisen asiaa, ajatuksia ja puhetta. Kuuntelemisessa ilmapiirin pitää aina olla myönteinen ja turvallinen. Kuuntelijan tulee aina haluta ja uskaltaa vastaanottaa se, mitä toisella osapuolella on sanottavaa. (Mts. 32.)

Kunnioitus on myös tärkeä osa kasvatuskumppanuutta. Jos ihminen kunnioittaa toista, silloin hän arvostaa ja hyväksyy toisen sellaisenaan. Kunnioitusta voi osoittaa olemalla avoin ja myönteinen, mutta toisen ihmisen mitätöinti ja hänen sanomansa merkityksettömänä pitäminen voivat helposti osoittaa epäkunnioitusta. Työntekijän tuleekin kuunnella vanhempaa hyvin, ja päinvastoin, sillä kuuntelemalla toista

voidaan toista oppia hyväksymään ja kunnioittamaan paremmin. Mitä rehellisemmin ja avoimemmin ihmiset toimivat keskenään, sitä helpommin syntyy todellista vuorovaikutusta, jossa molemmat osapuolet voivat kertoa asioita suoraan ja mitään pois jättämättä. (Kaskela & Kekkonen 2006, 34.) Kunnioituksen lisäksi kasvatuskumppanuuden toteutumiseksi tarvitaan molemminpuolista luottamusta. Luottamus rakentuu kuulemisen ja kunnioituksen periaatteista. Päivähoidossa luottamus vanhempien ja työntekijän välille syntyy yleensä lasten kautta, lapsen ja työntekijän välisestä suhteesta. Se miten hyvin työntekijä hoitaa lasta ja miten hän puhuu lapsesta, synnyttää luottamusta ja turvallisuutta lapsen hyvästä hoidosta, ja sitä kautta vanhemman on helpompi luottaa työntekijään. Luottamuksen syntymiseen tarvitaan aikaa ja paljon yhteisiä kohtaamisia. Mitä paremmin ja enemmän vanhempi kohtaa työntekijöitä ja pääsee vaikuttamaan lapsensa hoitoon ja kasvatukseen liittyviin asioihin, sitä paremmin syntyy luottamusta. Tavalliset kohtaamiset ja päivittäiset vuoropuhelut lapsen asioista luovatkin pohjan luottamukselle ja sitä kautta koko kasvatuskumppanuudelle. (Mts. 36.)

5.2 Kasvatuskumppanuus käytännössä

Kasvatuskumppanuus rakentuu ja kasvaa pikkuhiljaa, lapsen ja perheen koko päivähoitoasiakkuuden aikana. Luonnollisesti kasvatuskumppanuus alkaa tutustumisella eli perhe ja työntekijä tapaavat toisensa esimerkiksi perheen kotona. Tämän tutustumiskäynnin tarkoituksena on, että perhe ja työntekijä voivat yhdessä keskustella odotuksista, joita liittyy niin lapsen päivähoiton aloitukseen kuin perheen toiveisiin. Tutustumiskäynnillä perhe ja työntekijä tutustuvat toisiinsa ja vanhemman luoma suhde työntekijään kannattelee myös lasta päivähoiton aloittamisessa. Luottamuksellinen suhde alkaa yleensä rakentua heti, kun vanhemmat kokevat tulleen kuulluksi ja huomioduksi. (Kaskela & Kekkonen 2006, 41–42.) Kasvatuskumppanuuden muodostuminen jatkuu kun lapsi ja hänen vanhempansa tutustuvat päivähoitopaikkaan ja lapsi aloittaa päivähoiton. Kun päivähoitoon tutustuminen tapahtuu vaihteittain ja pikkuhiljaa, lapselle säilyy jatkuvuuden tunne. Vanhemman lähtiessä töihin, lapsi kokee erokokemuksen ja tähän liittyvät tunteet on hyvä huomioda, sillä lapsi ei pysty niitä itse välttämättä ymmärtämään tai käsittelemään. Työntekijä voi lohduttaa ja olla lapsen lähellä sekä tarjota lapselle

tuttuja leluja. Vanhemmille voidaan taas kertoa, että missä tilanteissa lapsi on itkenyt ja miten lapsen ikävään on reagoitu. Näin vanhemmat voivat luottaa työntekijöihin ja päivähoitoon paremmin. Lisäksi omahoitajuus voi helpottaa vanhempia, sillä silloin he pystyvät keskustelemaan yhden tietyn työntekijän kanssa. (Mts. 43–44.)

Kasvatuskumppanuutta toteutetaan selkeinten kasvatuskeskusteluissa, joissa paikalla ovat siis lapsen hoitaja ja vanhemmat. Kasvatuskeskustelussa tehdään yhdessä vanhempien kanssa lapsen oma varhaiskasvatussuunnitelma, jonka laatimisessa otetaan huomioon lapsen yksilölliset mielenkiinnon kohteet, vahvuudet, tarpeet ja tulevaisuuden näkymät. Suunnitelmassa työntekijät sopivat yhdessä vanhempien kanssa toimintatavoista, joilla he tekevät yhteistyötä lapsen kasvatuksessa. Suunnitelman perusteella koko henkilökunta voi toimia johdonmukaisesti lapsen kasvatuksessa ja toiminnan suunnittelussa sekä lapsi saa johdonmukaista kasvatusta niin kotona kuin päivähoitossa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 32–33.) Lapseen liittyvissä kasvatuskeskusteluissa on hyvä luoda turvallinen ilmapiiri vanhempien ja henkilökunnan välille. Näin asioista on helpompi keskustella. Kun lapsen hoitajilla ja lapsella on hyvät välit, on vanhempienkin helpompi luottaa hoitajiin ja päivähoitoon. (Kaskela & Kekkonen 2006, 46.) Kasvatuskumppanuuden rakentumiseen ja toteuttamiseen ei tarvita aina kuitenkaan mitään tiettyä hetkeä tai menetelmää, vaan sitä toteutetaan myös päivittäisissä kohtaamisissa. Päivittäisiä kohtaamisia vanhemman, lapsen ja hoitajien välillä tapahtuu lapsen tuonti- ja hakutilanteissa. Näissä keskusteluissa on lapsellakin mahdollista päästä ääneen ja keskustella päivästä ja tekemisistään. Vuoropuhelut ovat parhaimmillaan kuulemista puolin ja toisin, kumpikin osapuoli saa kertoa asioistaan ja mitä mieltä on mistäkin. (Mts. 44–45.) Päivittäisissä kohtaamisissa on myös helppo kertoa esimerkiksi, jos toivoo, että lapsi nukkuisi hieman lyhyemmät päiväunet tänään tai että lapsi tullaan hakemaan tänään ennen välipalaa.

5.3 Ravitsemuskasvatus kasvatuskumppanuudessa

Myös ravitsemuskasvatuksessa on tärkeää noudattaa kasvatuskumppanuutta. Vanhempien ja päiväkodin työntekijöiden yhteisen kasvatuskumppanuuden synnyttämisellä voidaan tukea lasten ravitsemus- ja ruokakasvatusta niin kotona kuin päiväkodissakin. Lapsen omaan varhaiskasvatussuunnitelmaan eli vasuun voidaan

kirjoittaa yhdessä vanhempien kanssa lapsen ja perheen ruokailutottumuksia, arvostuksia ja kasvatuseriaatteita ja -tavoitteita jotka liittyvät ruokailuun. Yhteiset pelisäännöt ja käytänteet koskien ruokailua voidaan myös tuoda esille ja niistä keskustella. (Koistinen & Ruhanen 2009, 42.)

Naalisvaaran (2014) mukaan Karikoski ja Tiilikka (2012) sanovat, että lapsella on tarve myös ruokailutilanteessa turvallisiin kiintymyssuhteisiin ja turvallisuuden tunteisiin. Näitä tarvitaan etenkin uuden hoitopaikan ruokailutilanteissa ja ruokakasvatuksessa. Lasta tulee kuulla, arvostaa sekä huomioida. Tällöin lapselle syntyy turvallinen kokemus ja ilmapiiri ruokakasvatuksesta. Vaikka lapsen kokemus päiväkodin ruokailutilanteesta voikin tuntua työntekijästä hyvin vähäpätöiseltä, niin lapselle se on tärkeää. Lapsi haastaa aikuisen ruokaoppijana. Se, miten eri kasvattajat suhtautuvat lasten eri reaktioihin ruokailutilanteessa, vaikuttaa lapseen. (Naalisvaara 2014b, 176.)

Myös Sapere-menetelmää voi hyödyntää kasvatuskumppanuudessa. Sapere-menetelmästä voi keskustella yhdessä vanhempien kanssa niin vanhempainilloissa, vasu-keskusteluissa kuin päivittäisissä kohtaamisissa. Vanhemmat voi ja kannattaa ottaa mukaan itse toimintaan ja sen suunnitteluun pelkän tiedottamisen lisäksi. Vanhempien kiinnostus ruokamaailmaan voi lisääntyä Saperen myötä. Perheet voivat muun muassa tehdä yhteisen keittokirjan, jossa on helppoja reseptejä kaikille. Lapset ja vanhemmat voivat myös yhdessä maistella erilaisia ruokia vanhempien näyttäessä mallia. (Koistinen & Ruhanen 2009, 42–44.)

Ruoan avulla voi myös tutustuttaa perheitä toisiinsa. Vanhemmat voidaan kutsua päiväkodille tekemään yhdessä ruokaa tai vaikka paistamaan makkaraa. Näin perheet tutustuvat toisiinsa, ja voivat kulkea toistensa kanssa pidemmän matkan, kuin varhaiskasvatushenkilöstön kanssa. Lapset vertaisoppivat toisiltaan ja vanhemmat voivat jakaa kokemuksiaan keskenään lastensa ruokailuista. Vanhemmat voivat myös kuunnella, miten lapset suhtautuvat ruokaan ja mitä he puhuvat ruoasta ja ruokailutilanteista. (Naalisvaara 2014b, 176.)

6 Aiemmat tutkimukset

Sapere-menetelmästä on tehty aikaisemminkin tutkimuksia ja sitä on tutkittu eri näkökulmista. Monet tutkimukset ovat ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä sekä yliopistojen pro gradu – tutkielmia ja ne on tehty ”Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa” – hankkeelle. Tutkimuksia on julkaistu hankkeen kotisivuilla.

Räihä (2006) on tutkinut Sapere-menetelmän käyttöä varhaiskasvatuksessa opinnäytetyössään ”Salapoliisi Saperen seikkailut – Lasten ravitsemuskasvatusta päiväkodeissa uusin menetelmin”. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Sapere-hankkeesta saatuja kokemuksia Jyväskylän päivähoidossa. Mukana olivat neljä eri päiväkotia ja yhden alueen perhepäivähoitajat ja perhepuisto. Ensin tehtiin yhteenveto vanhemmille aikaisemman kyselomakkeen pohjalta, sen jälkeen tutustuttiin päiväkodeissa toteutettuihin Sapere-toimintasuunnitelmiin ja lopuksi toteutettiin henkilöstölle sekä lapsille suunniteltu kysely sekä haastattelu. Päiväkodeissa järjestettiin yhdessä vanhempien ja henkilökunnan kanssa erilaisia Sapere-ruokaseikkailuja. Aiemmista tutkimustuloksista selvisi muun muassa että vanhempien mukaan lapset maistavat usein uusia makuja, kunhan heitä kannustetaan siihen. Vanhemmat myös kokivat saavansa tietoa riittävästi lasten ruokailuun liittyvistä asioista niin neuvolasta, päiväkodista kuin muilta vanhemmilta ja ystäviltäkin. (Mts. kuvailulehti, 31, 54.)

Vanhempien ja päiväkodin yhteistyötä Sapere-menetelmässä ovat tutkineet Kalliomäki ja Kauhanen (2010) opinnäytetyössään ”Sapere ja kasvatuskumppanuus – Sapere-menetelmän toteuttaminen varhaiskasvatuksessa”. Opinnäytetyön tutkimustehtävänä oli toteuttaa Sapere-menetelmää päiväkodin lapsiryhmässä henkilökunnan, lasten ja heidän vanhempiensa kanssa. Tutkimuksessa nostettiin myös esille sekä päiväkodin työntekijöiden että lasten vanhempien näkemyksiä lasten ruoka- ja ravitsemuskasvatuksesta päiväkodissa ja perheiden kodeissa. (Mts. 34.) Opinnäytetyön toiminnalliseen osaan osallistui kaksi päiväkotia. Päiväkoti 1:ssä järjestettiin perheille suunnattu toimintailta ja päiväkotia 2:ssä järjestettiin perheille suunnattu toimintailta. Näiden lisäksi päiväkotia 1:ssä pidettiin pienimuotoinen

toimintahetki, jolloin vanhemmat saivat yhdessä lasten kanssa tutustua lasten tekemiin vihanneslastuihin ja heidän käyttämiinsä välineisiin. Lisäksi tutkimuksessa tehtiin kaksi kyselyä sekä vanhemmille että päiväkodin työntekijöille ennen ja jälkeen toimintatuokioiden. Kyselyiden avulla nostettiin esille vanhempien ja päiväkodin työntekijöiden näkemyksiä lasten ruokakasvatuksesta kotona ja päiväkodissa. (Mts. 34, 54.)

Jussila ja Keisanen (2012) ovat taas tutkineet opinnäytetyössään Sapere-menetelmän vaikutusta lasten ruokakäyttäytymiseen päiväkodin kasvattajien ja vanhempien näkökulmasta. Tutkimukseen osallistui kaksi päiväkotia Seinäjoelta.

Tutkimuskysymykset koskivat sitä, vaikuttaako päiväkodissa toteutettu ruokakasvatus sekä vanhempien että työntekijöiden mielestä lasten ruokailu- ja käyttäytymistottumuksiin arjen eri tilanteissa. Tutkimus on laadullinen toimintatutkimus ja siinä on käytetty aineistonkeruumenetelminä kyselylomakkeita, haastatteluja sekä toiminnan osallistuvaa haastattelua. (Mts. 7 - 8.)

Sapere-pedagogista ruokalista on taas tutkinut Nevala (2011) opinnäytetyössään ”Sapere-pedagoginen ruokalista ruokapalvelussa”. Tutkimuksen tarkoituksena oli laatia Sapere-pedagoginen ruokalista varhaiskasvatuksen ja ammattikeittiöiden työvälineeksi. Työssä arvioitiin miten Sapere-pedagoginen ruokalista toteutuu ruokapalvelussa sekä miten se toteutuu lasten ravitsemuksen näkökulmasta. Tutkimus toteutettiin yhdessä Jyväskylän kaupungin ruokapalvelun Kylän kattauksen kanssa siten, että Kylän Kattauksen päivähoidon palvelupäällikkö suunnitteli ruokalistan, jonka toimivuutta sitten kokeiltiin omavalmistus- ja palvelukeittiöissä. Laadinnassa otettiin huomioon toimijoiden ja keittiöiden mielipiteet ja kokemukset. (Mts. 3, 18.)

Kypärä (2011) on tutkinut opinnäytetyössään ”Moniammatillinen työote päiväkodissa - esimerkkinä Sapere-menetelmä”, sitä mitä päiväkodin työntekijät kokevat moniammatillisuuden tarvitsevan ja miten se näkyy Sapere-menetelmässä. Opinnäytetyössä työntekijöitä haastateltiin. Työntekijöitä olivat kaksi lastentarhanopettajaa, päivähoitaja ja lastenhoitaja. Työntekijät olivat tehneet yhteistyötä Sapereen liittyen. (Mts. 19, 21)

7 Tutkimuksen toteuttaminen

7.1 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön otsikkona minulla on ”Päiväkodin työntekijöiden kokemuksia Sapere-menetelmästä”. Aiheen valinta oli helppoa, sillä olen tehnyt suurimman osan harjoitteluistani päiväkodeissa ja olen kiinnostunut lasten kanssa toimimisesta. Halusin tehdä työni liittyen jotenkin päiväkodin toimintaan. Kiinnostuin Sapere-menetelmästä ollessani harjoittelussa päiväkodissa, jossa menetelmää käytettiin ja pääsin itsekin sitä kokeilemaan. Lisäksi eräällä kurssilla koulussa meille oli Sapere-menetelmästä kertomassa Aila Koistinen Sapere-hankkeesta, ja hän mainitsi mahdollisuudesta tehdä Sapere-menetelmästä opinnäytetyön. Niinpä päädyin lopulta Sapere-menetelmään, sillä se oli minulle tuttu jo ennestään, siitä on tutkittua tietoa jo valmiiksi ja sen projektiluontoisuus kiinnostaa minua paljon.

Olen valinnut aiheeni tarkasteluun kolme eri näkökulmaa, joiden pohjalta olen sitten muodostanut tutkimuskysymyksiä. Näkökulmat tutkimuksessa ovat Sapere päiväkodin toiminnassa, Sapere lasten ruokakasvatuksessa sekä Sapere kasvatuskumppanuudessa. Näiden pohjalta olen siis määritellyt neljä varsinaista tutkimuskysymystä. Tutkimuskysymykset ovat

1. Miten ja miksi Sapere-menetelmää käytetään päiväkodeissa?
2. Miten päiväkodin työntekijät kokevat Sapere-menetelmän käytön?
3. Miten Sapere-menetelmä näkyy päiväkodin ruokakasvatuksessa?
4. Miten Sapere-menetelmä näkyy kasvatuskumppanuudessa?

7.2 Laadullinen tutkimus

Olen valinnut tutkimusmetodikseni kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimusmenetelmän. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tarkoituksena on todellisen elämään kuvaaminen. Tutkimuksessa pyritäänkin tutkimaan kohdetta mahdollisimman monipuolisesti, sillä todellisuus on moninainen ja sitä ei voi pirstoa osiin. Kvalitatiiviselle tutkimukselle on tyypillistä, että aineisto kootaan luonnollisissa

ja todellisissa tilanteissa. Tiedon keruussa suositaan myös ihmistä tiedon lähteenä. Tutkijan tulee luottaa enemmän omiin havaintoihinsa ja keskusteluihin tutkittaviensa kanssa kuin esimerkiksi kyselylomakkeisiin tai muihin välineisiin, joilla tietoa on hankittu. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 157, 160.)

Kvalitatiiviselle tutkimukselle on myös tyypillistä se, että siinä ei lähtökohtaisesti testata valmista teoriaa tai hypoteesia, vaan tarkastellaan aineistoa monitahoisesti ja yksityiskohtaisesti. Tutkimustapauksia käsitellään myös ainutlaatuisina ja aineistoa tulkitaan sen mukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2008, 160).

7.3 Tutkimusmenetelmänä teemahaastattelu

Haastattelussa tutkija kysyy haastateltavalta kysymyksiä suoraan ja haastateltava vastaa niihin. Haastattelu sopii hyvin aineistonkeruumenetelmäksi, sillä siinä on paljon etuja, tosin myös haittoja. Haastattelu valitaan yleensä keruumenetelmäksi, jos haastattelijan on etukäteen vaikea tietää, mitä haastateltava mahdollisesti vastaa tai mitä ja kuinka paljon hänellä on aiheesta kerrottavaa. Haastattelussa on myös helppo heti selventää saatavia vastauksia sekä syventää saatavia tietoja mahdollisilla lisäkysymyksillä heti paikan päällä. Haastattelun haittapuolena voi olla taas se, että se vie aikaa ja tutkijan on itse mentävä paikan päälle eikä hän voi itse tehdä muuta tutkimukseen liittyvää työtä vastauksia odotellessa. Haastatteluaineisto on myös aina konteksti- ja tilannesidonnaista, eikä tuloksia pidä siis koskaan yleistää liikaa. Haastateltava voi eri tilanteessa tai eri paikassa puhua eri tavalla kuin juuri haastattelutilanteessa. (Hirsjärvi ym. 2008, 191–201.) Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2006d) mukaan Hirsjärvi ja Hurme (2001) sanovat, että haastattelussa on tietyt asiat, jotka tulee aina ottaa huomioon. Ensinnäkin haastattelun tulee olla suunniteltu, eli tutkimuksen aiheeseen on perehdytty. Haastattelun tulee olla haastattelijan alkuun laittama, eli haastattelijalla ehdottaa haastattelun tekemistä tai pyytää haastateltavia mukaan. Haastattelijan tulee myös ylläpitää haastateltavan mielenkiintoa ja motivaatiota haastattelun aikana. Haastattelijan pitää myös tuntea roolinsa ja tehtävänsä heti, ja haastateltava oppii tehtävänsä ja roolinsa heti haastattelun alussa.

Teemahaastattelun sanotaan sijoittuvan lomakehaastattelun ja strukturoimattoman haastattelun väliin. Sitä voidaankin kutsua puolistrukturoiduksi haastatteluksi. Teemahaastattelussa ei ole mitään tiettyä aikaansaattua yhteistä kokemusta, vaan kaikkia yksilön kokemuksia, uskomuksia ja mielipiteitä voidaan tutkia tällä tavalla. Teemahaastattelu etenee myös tiettyjen ennalta valittujen teemojen varassa, eikä siinä ole kauheasti yksityiskohtaisia kysymyksiä. Tutkijan näkökulma ei ole vahvassa roolissa, vaan tärkeintä on tutkittavien näkökulma. Siinä myös huomioidaan se, että ihmisten tulkinnat asioista ovat keskeisiä ja että merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 47–48.)

Ennen haastattelua täytyy tutustua ja perehtyä huolellisesti tutkimuksen aiheeseen ja aihepiiriin. Myös haastateltavien tilanne olisi hyvä tuntea. Näiden avulla haastattelu voidaan kohdentaa juuri tiettyihin teemoihin. Haastateltavat henkilöt tulee myös valita harkiten. Haastateltavien tulisi olla sellaisia henkilöitä, joilla voisi olla parhaiten tietoa tutkimuksen aiheesta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a.) Tutkimuksen aiheeseen on perehdytty teoriaosuudessa, tutkimalla mahdollisimman paljon eri lähteitä ja kirjoittamalla niistä tietoa Sapere-menetelmästä ja kaikesta siihen liittyvästä sekä eri näkökulmiksi valituista aiheista. Lisäksi minulla on Sapere-menetelmän käytöstä hieman käytännön kokemusta. Haastateltaviksi ei ole valittu ketä tahansa, vaan olen ottanut ensin selvää mitkä päiväkodit ovat Sapere-hankkeessa mukana ja sen jälkeen ottanut selville missä päiväkodeissa henkilökunta käyttää Sapere-menetelmää. Tämän jälkeen on pyydetty työntekijöitä haastateltaviksi ja tehty haastattelut suostumusten jälkeen.

7.4 Aineiston keruu

Aloitin opinnäytetyön tekemisen jo syksyllä 2012, mutta en saanut silloin omien kiireideni vuoksi paljoa tehtyä, joten työn tekeminen viivästyi. Lähdin myös opiskelijavaihtoon Saksaan maaliskuussa 2013 ja palasin elokuussa 2013, joten silloin opinnäytetyö oli tauolla. Syksyllä 2013 aloin kirjoittaa ensin teoriaosuutta ja sen jälkeen aloin kerätä aineistoa. Otin yhteyttä Sapere-hankkeen Aila Koistiseen, joka antoi minulle päiväkotien nimiä, jotka ovat olleet mukana Sapere-hankkeessa. Aloin selvittää kyseisien päiväkotien yhteystietoja ja otin niiden johtajiin yhteyttä. Ensin otin yhteyttä päiväkotien johtajiin puhelimitse, mutta koska puheluihin ei vastattu tai

pyydettiin lähettämään tarkempia tietoja sähköpostilla, lähetin kaikkiin päiväkoteihin sähköpostia. Lähetin sähköposteja marras-joulukuussa 2013, mutta vastausten saapumisessa kesti, eivätkä kaikki edes vastanneet. Lähetin uusia sähköposteja muistutuksesi johtajille, ja lopulta muutamasta päiväkodista vastattiin ja niiden työntekijöistä osa suostui haastateltaviksi. Olin hakenut myös pakollista tutkimuslupaa Jyväskylän varhaiskasvatuspalveluista, mutta koska lupa sieltä viipyi, en voinut aloittaa haastatteluja vielä joulukuussa 2013. Lopulta lupa tuli, mutta omien sekä päiväkotien kiireiden vuoksi haastattelut siirtyivät vuodelle 2014. Sovimme yhden päiväkodin kanssa haastattelut tammikuun 2014 alkuun.

Menin suorittamaan haastattelut päiväkotiin paikan päälle. Haastatteluihin osallistui työntekijöitä vain yhdestä päiväkodista, ja näiden kuuden työntekijän haastatteluja on käytetty myös tutkimusaineistona. Haastattelut suoritettiin päiväkodin liikuntasalissa, jossa paikalla olivat haastattelun aikaan vain minä ja haastateltava työntekijä. Nauhoitin haastattelut sekä tietokoneelleni että erilliselle nauhurille. Nauhurista ei kuitenkaan tietoja saanut siirrettyä koneelle, joten tyhjensin sen ja käytin vain koneellani olevia haastatteluja. Haastattelun aluksi kerroin haastateltavalle mistä on kyse ja esittelin heille virallisen tutkimuslupan sekä kerroin, että haastattelut nauhoitetaan. Haastattelut suoritettiin saman päivän aikana. Haastattellessani kysyin vain kysymyksen, ehkä hieman tarkentaen ja työntekijä sai vastata mitä hän haluaa ja osaa aiheesta sanoa. Saatoin myös kysyä lisäkysymyksiä, jos niille oli tarvetta. Lisäksi haastattelun alussa kysyin kaikilta haastateltavilta tarvittavat taustatiedot. Kysymykset oli valmisteltu etukäteen aiemmin valittujen teemojen pohjalta. (ks. liite 1) Haastattelun jälkeen kiitin haastateltavaa ja tallensin äänitteen. Sen jälkeen seuraava työntekijä tuli haastateltavaksi. Näin toimittiin, kunnes kaikki kuusi työntekijää oli haastateltu. Haastattelujen kestot vaihtelivat ja olivat suunnilleen 10–20 minuuttia pitkiä. Haastattelun jälkeen litteroin vastaukset eli kuuntelin äänitteitä ja kirjoitin kuulemani ylös tekstinkäsittelyohjelmalla. Litteroitua aineistoa sain yhteensä 22 sivua rivivälillä 1 ja fontilla Calibri, fonttikoon ollessa 11.

7.5 Aineiston analysointi

Haastatteluaineisto on siis ensin litteroitu. Litteroinnilla tarkoitetaan puhutun ja nauhoitetun haastattelun kirjoittamista kirjalliseen muotoon. Aineisto siis

kirjoitetaan puhtaaksi, jotta sen käsittely ja analysoiminen olisi helpompaa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b.) Tämän jälkeen alkaa aineiston analysoiminen, johon käytetään teemoittelua. Se sopii hyvin juuri teemahaastattelun aineiston analysointiin. Teemat, joista haastateltavien kanssa on puhuttu, löytyvät haastattelusta. Litteroinnin jälkeen haastattelu voidaankin järjestellä teemoittain. Aina teemat eivät vastaa tutkijan omaa jäsennystä ja järjestystä, vaan tekstistä voi löytyä uusiakin teemoja. Teemoja muodostetaan etsimällä tekstistä eli aineistosta sen eri haastatteluja yhdistäviä tai erottavia seikkoja. Kun aineistoa järjestellään teemojen mukaan, niin kunkin teeman alle kootaan ne aineistosta löytyvät kohdat, joissa kyseisestä teemasta sitten puhutaan. Tutkimusraportissa sitten esitetään teemojen käsittelyn yhteydessä sitaatteja, joiden tarkoituksena on antaa havainnollistavia esimerkkejä sekä antaa myös konkreettinen todiste lukijalle, että tutkijalla on todellakin ollut joku aineisto, jota hän on analysoinut. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006c.)

Litteroinnin jälkeen on siis suoritettu aineiston analysointi teemoittelua käyttämällä. Ensin olen nostanut esille aineistosta kolme selkeää erilaista teemaa, jotka ovat ”Sapere päiväkodin toiminnassa”, ”Sapere lasten ruokakasvatuksessa” sekä ”Sapere kasvatuskumppanuudessa”. Tämän jälkeen etsin koko aineistoista kaikki kohdat, jotka vähänkin liittyvät kyseiseen teemaan ja siirsin ne samaan tiedostoon kyseisen teeman alle. Näin sama aineiston kohta saattaa olla kahdenkin eri teeman alla, riippuen miten sen tulkitsee ja miten se sopii teemoihin. Näin syntyi kolme erillistä tiedostoa teemojen mukaisesti. Tämän jälkeen kävin vielä erikseen läpi jokaisen tiedoston ja muutin tekstiä erivärisiksi sen mukaan, mitä aineistoissa kerrotaan. Jos aineistoissa sanotaan esimerkiksi, että Sapere-menetelmää ei käytetä paljoa ollenkaan, niin tekstin väri on punainen. Jos taas aineistoissa sanotaan, että Sapere-menetelmää käytetään paljon, tekstin väri on vihreä. Näin aineistoista on helppo löytää ne kohdat, jotka liittyvät jollakin tavalla samaan teemaan ja jotka käsittelevät teemaa samasta näkökulmasta tai liittyvät johonkin samaan asiaan teeman sisällä.

7.6 Luotettavuus

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä eli reliaabeliutta ja validiutta arvioidaan eri tavalla kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Laadullisessa

tutkimuksessa on tärkeää, että tutkija selostaa tarkasti tutkimuksen toteuttamisen joka vaiheen. Tämä lisää tutkimuksen luotettavuutta. Aineiston tuottamisen olosuhteet, esimerkiksi haastattelun olosuhteet ja paikat, tulisi kertoa aina selvästi ja totuudenmukaisesti. Haastatteluista tulee kertoa myös niihin käytetty aika sekä tutkijan itsearviointi haastattelutilanteesta. (Hirsjärvi ym. 2008, 227.) Aikaisemmin olenkin käsitellyt sitä, miten ja missä haastatteluaineistoni on hankittu ja miten se mielestäni sujui. Lisäksi olen kertonut, miten käsittelin haastatteluaineistoa sen hankkimisen jälkeen. Mielestäni haastattelutulokset ovat luotettavia, sillä jokaisella työntekijällä oli päiväkotiin sopiva ammattitutkinto ja heillä kaikilla oli jotain kokemusta Sapere-menetelmästä ja he kaikki tiesivät, mikä se on. Haastateltavat osallistuivat haastatteluun vapaaehtoisesti ja saivat kertoa sen, mitä asiasta tiesivät ja halusivat kertoa. Lisäksi he eivät kuulleet toistensa haastatteluja, joten heidän vastauksensa eivät siten ole voineet vaikuttaa toisiinsa.

Tutkimustulosten tulkinnassa pätee sama tarkkuuden vaatimus, ja tutkijan tulisi kertoa millä perusteella hän esittää tulkintoja, mihin hän päätelmänsä perustaa. Tutkimusselostetta voi muun muassa rikastuttaa suorilla haastattelusitaateilla. Lisäksi on tärkeää kertoa luokittelun syntymisen alkujuuret ja luokittelujen perusteet. (Hirsjärvi ym. 227–228.) Tutkimuksen analyysimenetelmää olen myös selittänyt aikaisemmin, ja kertonut miten olen päätenyt aineiston luokitteluun. Päätelmäni perustan siis haastatteluaineistoon, josta minulla on todisteena suoria sitaatteja. Olen tulkinnut litteroitua aineistoa siten, kuin siinä lukee. Olen kertonut mitä haastateltavat ovat vastanneet kysymyksiin ja mitä haastatteluaineistosta löytyy kuhunkin aiheeseen liittyen. Olen nostanut aineistosta esille asioita, jotka ovat toistuneet haastateltavien vastauksissa usein. Toisaalta taas olen nostanut esille vastauksia, jotka poikkeavat muista vastauksista.

Validiteetissa eli pätevydessä taas on kyse siitä, onko tutkimus pätevä. Tutkimuksen tulee olla perusteellisesti tehty ja tulosten tulee olla ”oikeita”. Laadullisessa tutkimuksessa pätevyydellä tarkoitetaan yleensä tutkimuksen uskottavuutta ja vakuuttavuutta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006e.) Tutkimuksen alussa olen kirjoittanut teoriaa, jossa avaan tutkimuksen keskeisiä käsitteitä. Teoriaosuudessa kerron mitä on Sapere-menetelmä, millaista on päiväkodin toiminta ja lapsen oppiminen sekä miten kasvatuskumppanuus toimii. Näin asiasta mitään

tietämättömänkin on helpompi lukea ja tulkita tutkimustani ja tutkimustuloksiani, kun hän ymmärtää tutkimuksen taustat ja siinä käytetyt käsitteet. Opinnäytetyössäni käsittelen myös tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä ja avaan tutkimuksen tekoa pitkin opinnäytetyötäni. Lisäksi vertaan tutkimusta ja tuloksia aiempiin tutkimuksiin, joten sitä on arvioitu monesta näkökulmasta. Tutkimuksen vastaukset käsittelevät juuri oikeaa aihetta, eli Sapere-menetelmän käyttöä päiväkodissa, ja siihen on haastateltu juuri oikeita henkilöitä, eli päiväkodin työntekijöitä, jotka tietävät mikä on Sapere-menetelmä.

7.7 Eettisyys

Myös eettiset asiat on huomioitava tutkimusta tehdessä. Tutkimusetiikasta on huolehdittava heti alusta alkaen. Kun pyydetään tutkittavia, eli minun tutkimuksessani haastateltavia, heille tulee kertoa tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet ymmärrettävästi. Tutkittaville tulee kertoa onko kyseessä kertaluontoinen vai useammin tapahtuva aineistonkeruu ja mitä kaikkea aineistonkeruu vaatii tutkittavilta ja kauan se vie aikaa. On myös muistettava, että tutkimukseen osallistuminen on aina vapaaehtoista, joten tiedot on kerrottava konkreettisesti ja rehellisesti. Erillistä tutkimuslupaa ei yleensä tarvita, vaan haastatteluun riittää yleensä tutkittavien informointi ja seloste tutkimuksesta. (Tutkittavien informointi 2007.) Kuten aikaisemmin kerroin, lähestyin ensin sähköpostilla päiväkodin johtajia. Kerroin sähköposteissa mikä on tutkimukseni aihe ja keitä tarvitsen haastateltaviksi. Kerroin, että haastattelut tulisivat ainoastaan minun opinnäytetyötäni varten. Kerroin, että haastattelut suoritettaisiin päiväkodeilla ja kauan ne alustavasti kestäisivät. Viestissä kerroin, että hankin virallisen tutkimuslupan Jyväskylän varhaiskasvatuspalveluista, koska se on käytäntönä Jyväskylän kaupungilla. Päiväkodin johtajat sitten informoivat työntekijöitään ja kysyivät haastateltavia. Haastattelujen alussa kertosin vielä tutkimukseni aiheen, ja sen, että tarvitsen nimenomaan työntekijöiden omia mielipiteitä ja kokemuksia, eikä ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia. Lisäksi annoin jokaisen haastateltavan luettavaksi vielä virallisen tutkimuslupan, jossa oli varhaiskasvatuspalvelujen johtajan allekirjoitus, ja siinä kerrottiin myös tutkimusaiheeni eli päiväkodin työntekijöiden kokemuksia

Sapere-menetelmästä ja tutkimusaineistoni eli päiväkodin työntekijöiden haastattelut.

Tutkittavien tietoja ei saa julkaista missään vaiheessa siten, että heidän henkilöllisyytensä voisi saada selville. Jos tutkimusaineisto anonymisoidaan, siitä on hyvä ilmoittaa tutkittaville. Tutkimusaineiston säilyttämisestä tulee myös kertoa tutkittaville. Heille on kerrottava missä ja miten tutkimusaineistoa säilytetään ja kuinka kauan sitä säilytetään. Lisäksi tulee kertoa mitä tarkoitusta varten tutkimusaineistoa käytetään. Tutkittaville tulee myös kertoa, jos aineistoa käsittelee useampi tutkija. (Tutkittavien informointi 2007.) Jo johtajille lähetetyissä sähköpostiviesteissä kerroin, että haastateltavien tunnistetietoja ei julkaista tutkimuksessa eikä heidän henkilöllisyyttä paljasteta missään vaiheessa, ei edes heidän työpaikkanaan toimivan päiväkodin nimeä tai sijaintia kerrota. Kerroin myös, että haastatteluaineistoa säilytetään vain minun hallussani eikä sitä lue tai kuuntele kukaan muu kuin minä. Tutkimusluvassani kerroin tarkemmin, että haastattelu säilytetään vain ja ainoastaan minun koneellani sekä muistitikullani mahdollisen koneen hajoamisen vuoksi. Muistitikkaa ei kytketä mihinkään muuhun koneeseen kuin siihen, missä alkuperäinen tutkimusaineistokin sijaitsee. Kerroin myös, että tutkimusaineisto on hallussani niin kauan, kunnes opinnäytetyö on valmis, eli kevääseen 2014 asti. Tämän jälkeen kerroin itse henkilökohtaisesti tuhoavan koko aineistoin. Lisäksi kerroin, että tutkimusaineisto kerätään vain kyseistä opinnäytetyötäni varten, eikä sitä käytetä muuhun. Kerroin nämä asiat siis niin sähköpostissa, tutkimusluvassa kuin jokaiselle haastateltavalle työntekijälle erikseen ennen haastattelua. Haastattelua tallentaessa tallentamisesta tulee kertoa haastateltavalle, sillä siihen tarvitaan aina haastateltavan lupa. Nauhuria ei saa piilottaa haastateltavalle kertomatta, sillä se olisi epäeettistä. (Haastattelu n.d.) Ennen haastattelua kerroin jokaiselle työntekijälle, että tallennan haastattelun sekä tietokoneelleni, että nauhoituslaitteelle. Kysyin, että sopiiko se, ja kaikille se sopi. Maininta haastattelujen tallentamisesta oli myös johtajille lähetetyssä sähköpostissa, sekä tutkimusluvassa, jonka kaikki haastateltavat saivat lukea ennen haastattelua.

8 Tutkimustulokset

Tutkimustulokset on jaettu teemoittain, siten että alussa on tutkittavien taustatietoja. Sen jälkeen käsitellään Saperea päiväkodin toiminnassa, jonka jälkeen tulee Sapere lasten ruokakasvatuksessa ja lopuksi vielä on Sapere kasvatuskumppanuudessa. Jokaiseen kohtaan on otettu tutkimusaineistoista suoria sitaatteja ja ne on merkitty tunnisteilla H1-H6, riippuen siitä, kenen haastattelusta sitaatti on otettu.

8.1 Taustatiedot

Haastattelun alussa kysyin työntekijöiltä heidän taustatietojaan. Taustatietoihin kuului mikä on työntekijän tutkinto, ammattinimike ja kauanko hän on työskennellyt päiväkodeissa. Lisäksi kysyin miten Sapere on tullut työntekijän päiväkotiin ja onko hän ollut minkäänlaisessa Sapere-koulutuksessa. Työntekijöiden tutkinnot vaihtelivat toisen asteen koulutuksesta aina ylempään korkeakoulututkintoon. Kaksi työntekijää oli ammatiltaan lastenhoitajia ja kaksi työntekijää päivähoitajia. Heidän kaikkien ammattinimikkeensä päiväkodissa on lastenhoitaja. Yksi työntekijä oli opistotasoinen lastentarhanopettaja ja yksi oli lastentarhanopettaja sekä kasvatustieteen maisteri. Heidän kummankin ammattinimikkeensä päiväkodissa on lastentarhanopettaja. Työurien pituus päiväkodeissa vaihteli paljon neljän vuoden työurasta aina 32 vuoden työskentelyyn asti. Kaikki haastatellut työntekijät työskentelivät samassa päiväkodissa.

Sapere-menetelmän tuloa kuvailtiin suurin piirtein samalla tavalla. Joillekin sen tulon hahmottaminen oli hankalampaa kuin muille, mutta kaikki kertoivat jotakin. Saperen koettiin tulleen työntekijöiden kiinnostuksen kautta. Myös edellisen johtajan koettiin vahvasti vaikuttaneen Saperen tuloon, sillä johtaja oli toisessa päiväkodissaan todennut Sapere-menetelmän hyväksi ja suositteli sitä muillekin. Eniten eroja työntekijöiden kesken oli koulutuksen käymisessä Sapereen liittyen. Jotkut työntekijöistä olivat käyneet Sapere-koulutuksessa moneen kertaan ja toiset olivat käyneet vain yhden aloituskoulutuksen tai olleet mukana koulutussäteilyillassa, jossa Saperesta oli kertonut joku toinen työntekijä, joka oli ollut mukana koulutuksissa.

"Joo, koko viime syksyn oon ollu, että siel oli aina kerran kuussa sellanen, mis oli aina eri luennoitsijoita ja eri päiväkodeista henkilökuntaa ja sitten oli sellasia ryhmätehtäviä." (H3)

"Meil oli tällänen koulutussäteilylta missä niin ku jaettiin ketkä oli käyny jossain koulutuksessa, ni he sit kerto muille siitä. Se oli tällänen välitys koulutuksesta, ei varsinainen koulutus." (H5)

8.2 Sapere-menetelmä päiväkodin toiminnassa

Seuraavaksi kysyin työntekijöiltä kysymyksiä liittyen Sapere-menetelmän käytöstä ja sopivuudesta päiväkodin toimintaan. Tähän liittyviä vastauksia tuli myös muiden kysymysten vastauksissa ja ne on otettu huomioon aineistoa analysoitaessa.

Saperen käytöstä kysyttäessä vastaukset jakaantuivat pääasiassa kahteen eri osaan. Jotkut työntekijät sanoivat käyttävänsä Saperea usein. Heidän mielestään Saperen käyttö on helppoa ja luontevaa. Kysyttäessä siis kuinka usein he käyttävät Saperea olivat vastaukset

"No, pyritään kerran viikossa, mutta tokihan ne periaatteet tulee ihan ruokailussa ja kuvilla ja muuta, että voi melkein sanoa, että päivittäin niitä menetelmiä." (H6)

"Tauotta." (H3)

Toiset työntekijät taas kokivat Saperen käytön hankalaksi ja jopa vaivalloiseksi. Heidän mielestään sen käyttö ei ollut niin luontevaa tai ollut mielessä jatkuvasti. Heiltä kysyttäessä kuinka usein Saperea käytetään, he vastasivat

"Hyvin harvoin. On ollut nyt syksyn aikana oikeestaan silleen ohjatusti varmaankin kerran." (H2)

"- - niin itse asiassa aika vähän on sitä varsinaisesti Saperea tullu toteutettua. Et se ei oo ihan semmonen ollu kaikista niin ku vahvin ja näkyvin osa-alue." (H5)

Suurimmat syyt Saperen käyttämiskertoihin oli selkeästi lapsiryhmän ikäjakaumasta. Työntekijät, jotka työskentelivät 1-3-vuotiaiden ryhmässä, kokivat Saperen käytön vaikeammiksi ja heillä se jäi usein taka-alalle. Heidän mielestään Saperea ei siis käytetty tarpeeksi ja sitä voisi käyttää enemmänkin.

"Meiän ryhmässä ei. Vois käyttää tietysti enemmänkin - -" (H4)

"Ei, enemmänkin vois. Kaikkei vois aina tehdä enemmän." (H5)

Kysyttäessä syitä siihen, miksi Saperea käytetään niin vähän, syyt olivat aika samankaltaisia vastaajasta riippumatta. Eräs työntekijä totesi, että pienten kanssa Saperen käyttö on hankalaa, sillä pienet lapset eivät pysty leikkaamaan ja pilkkomaan toisin kuin isot lapset. Myöskään 5-6 – vuotiaiden ryhmässä eli esikouluryhmässä työskentelevät työntekijät kokivat Saperen käytön hankalana. Heidän mielestään Saperea on vaikea käyttää, sillä esikoulussa noudatetaan valtakunnallista esiopetussuunnitelmaa ja sitä kautta muut asiat nousevat tavoitteellisemmiksi ja enemmän esille.

*”- - sitten ihan monet muut eskaritavoitteet jotenkin ehkä painaa ohi.”
(H6)*

Työntekijät, joiden ryhmässä Saperea ei niin paljoa käytetty, totesivat sen johtuvan myös lapsiryhmästä. 1-3-vuotiaiden ryhmässä koettiin Saperen ja muun toiminnan kannalta haastavana se, että lapsiryhmään oli tullut paljon toimintakauden alussa paljon uusia lapsia. Tämä aiheutti sen, että muut asiat, kuten ryhmäytyminen ja lapsiin ja heidän perheisiinsä tutustuminen veivät paljon aikaa ja esimerkiksi juuri Sapere-menetelmälle jäi vähemmän aikaa tai sitä ei ehditty miettiä niin paljoa. Eräs työntekijä taas koki, että Saperen käyttöön on vaikuttanut vahvasti myös lapsiryhmän ongelmat ja tuen tarpeet. Heillä ei esimerkiksi juuri syömisen kanssa ole ollut ongelmia, joten Sapere-menetelmäkin on jäänyt hieman taka-alalle.

”- - eskarit aika usein syö hirveen hyvin ja ne on aika uteliaita ja monipuolisia.” (H6)

Kuitenkaan työntekijät eivät pitäneet ainoana ongelmana lapsiryhmän ikää, muita tavoitteita tai lasten tarpeita. Työntekijät sanoivat myös, että heissä itsessään voi olla vikaa, ja muut syyt saattavat olla enemmän tekosyitä. Kukaan työntekijöistä ei myöskään vastusta Saperea tai sitä vierasta. Kaikki työntekijät, joiden ryhmässä Saperea vähän käytetään, olivat sitä mieltä, että Saperea ei heidän ryhmässään käytetä tarpeeksi. Työntekijöiden mielestä Saperen käyttöä tulisi ja voisi lisätä tulevaisuudessa ja sen käytössä tulisi petrata.

”- - se on ehkä selitys enemmän, ku se, että miksi sitä ei käytetä.” (H2)

”Kyllä meillä ois tarkoitus vähän petrata tässä asiassa ja taas panostaa siihen.” (H4)

Kukaan vähän Saperea käyttäneistä työntekijöistä ei myöskään sanonut unohtaneensa kyseistä menetelmää ihan täysin. Sapere-menetelmän periaatteet olivat takaraivossa ja se tuli mieleen aina silloin tällöin. Vaikka sen käyttöä ei koettu omasta mielestä kovin aktiiviseksi, sen periaatteita tai jotain osaa siitä saatettiin käyttää kuitenkin aina joskus, esimerkiksi ruokailutilanteissa.

”Hmm, mut kyl me nyt sillain on joka päiväsesti, et ne saa tutustua käsin ja syödä sormin.” (H4)

”Kyl se niin kun mielenpäällä on niin kun varmaan joka viikko on ainakin.” (H6)

Toiset työntekijät taas käyttivät Saperea usein. Kysyttäessä syytä tähän, vastaukset vaihtelivat, mutta he työskentelivät 3-5-vuotiaiden ryhmässä tai sitten integroidussa ryhmässä jossa on erityisen tuen tarpeen lapsia. Heidän mielestään Saperea oli helppo käyttää, sillä nämä lapset osaavat ja pystyvät itse valmistamaan ruokaa ja lisäksi he ymmärtävät ruokailusta paljon enemmän. Eräs työntekijä koki, että Sapere sopii hyvin myös erityisen tuen tarpeen lapsille, sillä heillä on muutenkin paljon ongelmia esimerkiksi syömisessä ja Saperessa on paljon erilaisia asioita, joita voidaan hyödyntää.

”Lapset itse tulee hakemaan siitä, meillä ei kateta valmiiksi ruokaa ja tavallaan, että leivätkin on niin ku pöydässä, saattaa, että isommat lapset itse voitelee leivät.” (H1)

”- - ku joka ruokailu on vähän erilainen tilanne ja jokaisella lapsella on ne ruokailutottumukset vähän erilaiset, ne tulee sieltä kotoa, ja sitten aika monella on sitä, että on tietyt ruoat, joita en maista ja jotkut on jo niin ku ihan kapea-alasia tai tämmösiä aistijuttuja niillä lapsilla, ni se tulee sitä kautta se semmonen, et en syö enkä - -” (H3)

Työntekijät yhdistivät Saperen vahvasti itse ruokailutilanteisiin. Saperen käytöstä kysyttäessä ja siitä puhuttaessa monet mainitsivat nimenomaan ruokailutilanteet, joissa Saperen periaatteita, kuten eri aisteja ja lapsilähtöisyyttä käytettiin hyödyksi. Jos työntekijä sanoi, että ruokailu on kauhean kiireinen, niin silloin myös koettiin, että Saperea ei ehditä tai ei käytetä paljon ollenkaan. Koettiin siis, että Saperen käyttö kuuluu ensisijaisesti ruokailuhetkiin, ja kaikki muu on ylimääräistä plussaa. Ruokailutilanteissa Saperea hyödynnettiin muun muassa antamalla lasten enemmän päättää paljon he syövät, ja lasten kanssa haistellaan ja tutkitaan ruokaa enemmän kuin ennen. Toisaalta mainittiin myös ruokailutilanteiden ulkopuolinen Sapere-

toiminta. Näitä hetkiä olivat muun muassa erilaiset toimintatuokiot, kuten ruoka-
 aineen tunnistaminen pussin sisältöä tunnistamalla. Myös vierailusta syystorille
 puhuttiin ja se mainittiin osana Saperea kuten myös päiväkodin oma
 sadonkorjuujuhla, jonne perheet saivat tuoda itse kasvattamiaan vihanneksia.

*”No, ihan päivittäin vaikka jakaessa ruokaa, ja sitten näin kevätpuolella
 on ruoka-apulaisiakin, saattaa tulla lapset auttamaan kattauksessa. Ja
 päivittäin esimerkiksi kun lapset ottaa ruokaa, niin kysellään siinä
 samalla, että montako - -” (H1)*

*”Ni me tehään päivittäin sitä, että pikkuhiljaa, et se tulee niin ku joka
 aterialla semmonen tuttuus siihen johonkin ruokaan, vähän haistellaan
 ja maistellaan.” (H3)*

*”- - oli sadonkorjuujuhlat, että ne sai tuoda niitä omia kasvattamiaan
 omenia tai kasviksia tai marjoja.” (H4)*

Vaikka Saperea käytettiin työntekijöiden mielestä edes hieman, se ei heidän
 mielestään näkynyt tarpeeksi päiväkodin omassa varhaiskasvatussuunnitelmassa eli
 vasussa. Vasu saattoi olla tulossa päivitykseen, jolloin siihen saattoi olla tulossa
 omakin osio Sapere-menetelmästä. Toisaalta jotkut työntekijät eivät olleet lukeneet
 vähään aikaan oman talon vasua, joten he eivät tienneet tai muistaneet asiaa tarkasti
 tai sitten he muistelivat, miten asia on vasussa. Suurin osa haastatelluista
 työntekijöistä oli kuitenkin sitä mieltä, että Sapere-menetelmän tulisi näkyä myös
 vasussa, jos päiväkoti on sen käyttöön sitoutunut. Yksi työntekijä kuitenkin oli sitä
 mieltä, että tärkeämpää olisi sitoutua Sapereen vahvemmin ryhmäkohtaisesti, siis
 pienemmissä yksiköissä kuin koko talon kesken.

*”No mä en oo kyllä lukenu uutta vasua, mutta kai se siellä nyt ainaki
 mainitaan. Tutustutetaan lapsia erilaisiin ruoka-aineisiin, että ne
 maistais ja oppis uusiin. Mutta en nyt ihan varmaaks tiä, että miten se
 on siellä.” (H4)*

*”Must se on vähän semmonen juttu, et siihen pitää, se voi olla
 ryhmäkohtanen tasolla tai niin ku siitä vetäjästäkin kiinni. Siihen täytyy
 sitoutua vieläkin pienemmässä yksikössä, kun ihan koko päiväkodin
 vasutasolla.” (H6)*

Kaikki työntekijät, kokivat he käyttävänsä Saperea paljon tai vähän, olivat kuitenkin
 sitä mieltä, että Sapere sopii hyvin päiväkodin toimintaan. Erään työntekijän
 mielestä Sapere kulkee hyvin muiden työmenetelmien, kuten liikunnan ja musiikin,
 rinnalla eikä ole sen erikoisempaa. Sapere koettiin hyödylliseksi, sillä lasten

ruokakasvatuksen nähtiin olevan hyvin tärkeää ja lasten ruokatottumuksiin on hyvä puuttua jo pienestä pitäen, että lapset saavat terveellistä ruokaa ja kehittyvät oikein. Yksi työntekijöistä koki Saperen olevan lapsilähtöinen menetelmä ja se korostaa lapsen osuutta toimijana. Pienten lasten kanssa Sapere koettiin hankalampana ja sen koettiin sopivan kyllä päiväkodin toimintaan, mutta isommille lapsille. Eräs työntekijä oli kuitenkin tässä hieman eri mieltä ja hänen mielestään Sapere sopii hyvin juuri 1-3-vuotiaiden ryhmään, sillä siellä ruokailu ja syömisen opettelu on ajankohtaisempaa.

”Minusta se on mukavaa ja helppoa ja tuttu lapsille jotenkin, se on niin arjenläheistä.” (H1)

”Hyvin, siin ei oo mitään ongelmaa, et kulkee meidän mukana niinku muukin, jumpat, muskarit - -” (H3)

”Kyllä se hyvin sopii isommille.” (H4)

”Et musta, niin kun mä varmaan jo tossa aikasemminkin sanoin, niin että, silloin kun oli siellä alle kolmevuotiailla, niin se tuli erilailla voimakkaammin esiin siellä. Arjen syömistilanteissa nimenomaan.” (H5)

8.2 Sapere lasten ruokakasvatuksessa

Seuraavaksi kysyin Sapere-menetelmän käytöstä lasten ruokakasvatuksesta.

Tarkoituksena oli saada selville miten Sapere-menetelmää käytetään lasten ruokakasvatuksessa ja eri ruokailutilanteissa. Lisäksi halusin saada selville miten lapset valmistavat itse ruokaa, ja miten Sapere on vaikuttanut päiväkodin ruokalistaan.

Ensin kysyin Saperen näkymisestä ruokailutilanteissa. Kaikki työntekijät kokivat Saperen näkyvän ruokailutilanteissa jollain tapaa päivittäin. Monet mainitsivat ruoan esillepanon ja erilaiset värit. Keittiöstä tullessa ruoka on aseteltu hienosti ja selkeästi esille. Ruokailutilanteessa sitten keskustellaan ruoasta ja sen väreistä, tutkitaan ruokaa eri aisteilla, muun muassa haistellaan ruokaa. Lisäksi lapsilta kysellään, että mitä ruoka-aineita ruoassa on ja niitä käytiin yhdessä läpi. Ruoan kulkua pöytään käytiin myös jollain tavalla läpi, esimerkiksi jos välipalalla oli päärynänpaloja, saattoi mukana olla myös kokonainen päärynä, jota haisteltiin ja tutkittiin, ja samalla lapset näkivät mistä päärynänpalat ovat tulleet.

”Ja sitten siinä samalla kun ne hakee, niin otetaan ne tuoksut ja hajut ja samalla käydään se ruoan nimi läpi, että mitä tää ruoka on ja sillä tavalla lapset heti osallistuu siihen - -” (H1)

”Usein tuli just sellasia niin kun päivittäin sellasia tilanteita, et me, et kun me syötiin niitä päärynän palasia, niin meillä tosissaan oli se oikea päärynä siinä ja sitä niin kun tarkasteltiin - -” (H5)

Pienempien ryhmissä olleet työntekijät mainitsivat myös sormiruokailun osana Saperaa. Sormiruokailussa lapset saavat sormilla syödä ruokaa, eikä heitä pakoteta enää syömään pelkästään lusikalla. Muutenkin työntekijät sanoivat heidän asenteensa muuttuneen ruokaa kohtaan Saperen myötä. Ruoalla leikkimistä sallitaan paljon enemmän kuin ennen ja esimerkiksi leivän päälle voi laittaa niin makkaraa kuin hilloakin, jos lapsi haluaa. Tärkeää on, että lapsi maistaa ja kokeilee erilaisia ruokia. Lapsia myös tietoisemmin rohkaistaan ja kannustetaan maistamaan uusia ja erilaisia ruokia.

”- - sitten meillä on tuolla pienillä se sormiruokailu aika vahvana, että... sitä ei ainakaan estetä, niin se on tullut lisää siihen.” (H5)

Saperen koettiin vaikuttaneen lasten syömiseen eri tavoin. Tähän vaikutti tietenkin se, mitä mieltä työntekijät olivat Saperen käytöstä ja sen käyttömäärästä heidän ryhmässään ylipäättään. Etenkin 1-3-vuotiaiden ryhmissä työskentelevät työntekijät sanoivat, että se ei ole vaikuttanut oikein mitenkään lasten syömiseen tai he eivät ole sitä huomanneet. Suurin osa työntekijöistä oli sitä mieltä, että lapset on ainakin saatu rohkeammin maistelemaan erilaisia ruokia. Tähän oli auttanut erään työntekijän mukaan ruoan maistamispakon puuttuminen. Lapsia ei Saperen myötä enää pakoteta maistamaan ruokaa, eikä sitä ole pakko syödä ikää vastaavaa määrää haarukallisia tai muuta vastaavaa.

”Syö, et on saatu just niitä lapsia, joil on hyvin kapeeki ollu se, joka on tänne tullessaan syönyt ehkä pelkkää leipää, ni nyt syö niin ku ihan kaikkee, maistaa jo uusia makuja ja perusruokaa syö ok. Että, hirveesti mennään eteenpäin.” (H3)

”No sit se näkyy siinä, että ei oo pakko syödä ruokaa niin monta lusikallista kun on ikää.” (H6)

Seuraavaksi kysyin millä aterialla, aamupalalla, lounaalla vai välipalalla, Sapere näkyy eniten. Saperen näkyminen vaihteli ryhmästä ja vastaajasta riippuen. Suurimmaksi osaksi Saperen koettiin näkyvän lounaalla, sillä lounas on monipuolisin ateria.

Lounaan eduksi eräs työntekijä koki sen, että siinä ovat kaikki lapset paikalla, kun aamu- ja välipalalle lapset tulevat silloin kun saapuvat päiväkotiin tai heräävät päiväunilta. Lounaalla lasten kanssa on joka pöydässä myös yksi aikuinen, jolloin heitä on helppo vahtia ja ruoasta voi puhua rauhassa.

Toisaalta taas työntekijät kokivat, että Sapere näkyy eniten juuri aamu- ja välipalalla. Silloin lapset tulevat syömään pienissä erissä ja silloin on enemmän aikaa leikkiä ruoalla ja tutustua siihen. Lisäksi silloin ehditään valmistaa paremmin erilaisia ruokia, kuten pirtelöitä tai katsella mistä aineista ruoka koostuu. Aamu- ja välipalalla voidaan myös paremmin ottaa hajuja ruoasta, kun esimerkiksi leikataan tuoretta leipää ja katsotaan miten se höyryää ja miten voi sulaa sen päälle. Yksi työntekijöistä myös toivoi, että Sapere näkyisi eniten juuri välipalalla, koska silloin olisi eniten aikaa lasten tullessa pienissä erissä syömään. Hän ideoi, että välipalalla voisi olla kahvilatyyppinen ratkaisu, jolloin lapset saisivat valita mitä he syövät. Lisäksi siinä voisi olla jonkinlainen noppaleikki, että lapselle annettaisiin värinoppa, ja sitä heitettäisiin. Sitten lapsen pitäisi syödä nopan näyttämän värin väristä ruokaa. Kuitenkaan työntekijän mielestä Sapere ei välipalalla tarpeeksi näy, vaan se näkyy enemmän juuri aamupalalla ja lounaalla.

”Et siin niin ku lounaalla ollaan kaikki, kaikki yhtä aikaa paikalla ja suurin piirtein jokaisessa lasten pöydässä istuu se aikuinen, joka syö, niin siinä näkyy varmaan se semmonen siitä ruoasta puhuminen ja syömisestä puhuminen. Ja sellanen Sapere näkyy kaikista eniten.” (H5)

Ruoan valmistaminen yhdessä lasten kanssa eri aterioille vaihteli eri ryhmissä. Yksi työntekijä kertoi, että he olivat ajatelleet ruoanvalmistusta kertaviikkoon heti koulutuksen jälkeen, mutta kuitenkin se oli jäänyt sitten pois. Toinen työntekijä taas puhui ihan erillisestä Sapere-päivästä, jolloin he valmistavat ryhmän lasten tai osan niistä kanssa jotain ruokaa, kuten sämpylöitä tai salaattia. Sapere-päivä pyritään pitämään kerran viikossa, mutta se toteutui hieman harvemmin. Silloin lapset voivat mennä keittiöön jo etukäteen valmistelemaan näitä ruokia. Yleisimmät syyt tekemättömyydelle olivat kiire, sekä se, että pienet lapset eivät pysty kauheasti leikkaamaan tai pilkkomaan mitään. Itse tehdyn ruoan koettiin vaikuttaneen positiivisesti siihen, miten lapset maistavat ruokia. Lapset maistoivat helpommin omia tekemiään ruokia.

”Joo, sillan kun meillä on se Sapere-päivä, niin lapset tekee salaattia tai leivotaan sämpylät tai jotain. Ja se myös yleensä kannustaa maistamaan, kun on itse tehtyä, hän on saanut itse osallistua.” (H3)

”No aika vähän. Joo, sitä keväällä jotenkin aika tarmokkaasti koulutuksen jälkeen alotettiin, että ainakin kertaviikkoon ois joku, mut sit vaan jotenkin kuivu kasaan.” (H6)

Päiväkodin ruokalistaan Saperen ei katsottu suoraan vaikuttaneen. Kenenkään työntekijän mukaan käytössä ei ollut varsinaista Sapere-pedagogista ruokalistaa. Ruokalistaa pyritään kuitenkin hyödyntämään Saperessa mahdollisimman hyvin ja esimerkiksi poimimaan sieltä ruokia, joita lasten kanssa voisi valmistaa. Lisäksi koettiin, että ruokalista on muutenkin monipuolinen ja siihen pystyy helposti keittiön työntekijän kanssa neuvottelemalla tekemään tarvittaessa poikkeuksia.

Työntekijät olivat myös sitä mieltä, että keittiön työntekijän kautta Sapere on vahvasti mukana ruokalistassa ja ruokasuunnittelussa. Monet työntekijät kehuivat keittiöstä aamuisin tulevaa tuoretta kokonaista leipää, jota voidaan yhdessä haistella ja tutkia sen rakennetta, ja lopulta leikata kaikille lapsille viipaleet. Näin lapset näkevät, miltä heidän syömänsä leipä näyttää. Muutenkin keuhuttiin sitä, jos keittiöstä tulee kokonaisia ruoka-aineita, niitä samoja, mistä kyseinen ruoka on tehty. Näin lapset näkevät ja ymmärtävät paremmin mitä he syövät, ja oppivat mistä ruoka valmistetaan. Toisaalta keittiöhenkilökunnalle ja ruokapalvelulle annettiin moitteitakin. Yhden työntekijän mielestä keittiöstä ei tarpeeksi tule ruoka-aineita kokonaisena, että lapset voisivat niitä tutkia, ja tästä pitäisikin puhua keittiön kanssa. Toisen työntekijän mielestä taas laitoskeittiöketju pitäisi kokonaan purkaa, jotta voitaisiin paremmin lasten kanssa valmistaa erilaisia ruokia ja yksikkö saataisiin mukaan ruokatoimintaan paremmin. Pääosin kuitenkin keittiöhenkilökunnan toimintaan oltiin tyytyväisiä.

”Ja keittiön kanssa yhteistyöllä ollaan kyllä saatu aina tehtyä semmosta mitä ollaan niin ku haluttu. Mutta mää, minun käsitykseni on, että se ei ole se oikea Sapere-lista mistä olen kuullut - -” (H1)

”Varmaan siihen esillepanoon, se on vaan ollu toi keittiön työntekijän asia, mut ymmärtäsin, että se Sapere-ajattelu siellä, että voi olla ne juurekset erillään tai salaattiaineet ja sitten just, et on ne raaka-aineet näkyvillä.” (H6)

8.4 Sapere kasvatuskumppanuudessa

Lopuksi kysyin työntekijöiltä aiheesta ”Sapere kasvatuskumppanuudessa”. Kysyin miten Sapere näkyy päiväkodin työntekijöiden ja lasten vanhempien välisessä yhteistyössä ja miten Sapere on vaikuttanut perheisiin.

Ensin kysyin mitä ja miten vanhemmille on kerrottu Saperesta. Suurin osa työntekijöistä kertoi, että vanhemmille oli lähetetty tiedote tai erillinen kirje, jossa kerrottiin Saperen menetelmästä, ja siitä että päiväkotiki käyttää sitä. Lisäksi yksi työntekijä sanoi, että heidän ryhmän vanhemmille kirjeeseen oli laitettu Internetsivujen osoite, jossa he voivat itse tutustua Saperen tarkemmin ja saavat lisätietoa. Myös ryhmien vanhempainilloissa oli vanhemmille mainittu Saperesta ja päiväkodin johtajakin oli siitä kertonut. Kirjeissä ja tiedotteissa oli kerrottu hyvin lyhyesti Saperesta. Vanhemmille on kerrottu, että Saperessa ei lapsia pakoteta syömään mitään ruokia, vaan lapsia kannustetaan ja innostetaan ensin vaikka haistamaan ja sitten ihan vähän maistamaan. Sitä kautta lapsille pyritään saamaan monipuolinen ruokavalio. Yksi työntekijä kertoi, että heidän ryhmänsä vanhemmille on kerrottu ryhmän ruokailutavoista, kuten sormilla syömisestä. Toinen työntekijöistä kertoi, että heillä Saperesta kerrotaan myös kuvien avulla. Jos lapset ovat tehneet jotain ruokaa, esimerkiksi jouluna pipareita, niin leipomishetkestä otetaan kuvia, ja ne on laitettu sitten lasten kansioihin. Kansiosta vanhemmat voivat katsoa, mitä päiväkodissa on milloinkin tehty.

”No kerran vanhempainillassa, mutta mä luulen, että on enemmän noiden isompien lasten ryhmissä. No, sen verran noille pienillekin, että ei olla niin ehdottoman jyrkkiä, että ei saa syödä sormin tai käsin, niin ku ennen, että ota lusikka ja syö sillä.” (H4)

”Kyl me pyritään myös laittamaan niitä kuvia sinne vihkoon aina, että ne myös kannustais kotona ottamaan lapset ruoantekoon ja valmistamiseen mukaan.” (H1)

Yksi työntekijöistä sanoi, että vanhemmille on kerrottu Saperesta sen takia, että on haluttu korostaa sitä, että lasten hoitopäivien ilmoittaminen liittyy myös ruoan määrään. Kun vanhemmat ilmoittavat milloin lapsi on hoidossa, työntekijät osaavat tilata oikean määrän ruokaa, eikä ruokaa mene hukkaan. Kolme työntekijää taas toivoi, että lasten vanhemmat suhtautuisivat lapsensa ruokailuun samalla lailla kuin

päiväkodissa ja sallisivat enemmän esimerkiksi sormiruokailua sekä ruoalla leikkimistä. Tämän vuoksi Saperesta ja ryhmän toimintatavoista on kerrottu, jotta vanhemmat voisivat toimia samalla tavalla kotona kuin työntekijät tai edes miettiä asiaa tai saada uusia ideoita. Kaksi muuta työntekijää taas eivät sen suuremmin olleet kertoneet vanhemmille Saperesta. He olivat sitä mieltä, että ei ole tarvekaan, koska heidän ryhmissään ja he itse käyttävät Saperea niin vähän. Jos heidän ryhmässä käytettäisiin Saperea enemmän, niin silloin he tietysti kertoisivat Saperesta enemmän. Eräs työntekijä sanoi myös, että ei voi liikaa tuoda omia näkemyksiä ja tapoja esille, ja kannustaa vanhempia niihin, vaan on kunnioitettava myös vanhempien tapoja ja näkemyksiä lapsen ruokakasvatuksessa.

”No varmaan vois olla ihan hyvä, että ne kotonakin sitte sallis sen käsinsyömisensä.” (H4)

”Mutta sit siinäkin mää nään taas, et siinä on kunnioitettava sitä vanhempien kasvatustavasta, että vaikka ite aattelis kuinka, ni silleen jotenkin pehmeesti lähestyä tavallaan siitä sillä tiedolla.” (H6)

Kysyin seuraavaksi miten vanhemmat on otettu mukaan Sapereen. Kaikkien työntekijöiden mielestä vanhemmat oli otettu mukaan aika vähän. Erään työntekijän mielestä se johtui siitä, että vanhemmat eivät ole päiväkodilla paikalla, vaan ovat päivät töissä, joten heitä on hankala saada mukaan. Toisen työntekijän mukaan taas vanhemmat eivät ole olleet päiväkodilla vaikuttamassa tai mukana toiminnassa siksi, koska päiväkodilla ei ole mitään erillistä vanhempainyhdistystä, joka voisi vaikuttaa asiaan jotenkin. Mitään erityisiä toimintailtoja vanhemmille ja lapsille Saperen takia ei ole järjestetty, vaikka tästäkin on ollut puhetta. Kaikki työntekijät kuitenkin sanoivat, että vanhemmat oli otettu keskustelun tasolla mukaan Sapere-toimintaan. Vanhemmille on annettu vinkkejä tarvittaessa, että miten he voivat toimia lasten kanssa eri ruokailutilanteissa. Lisäksi lasten ruokailutavoista ja –tottumuksista on puhuttu vanhempien kanssa vasukeskusteluissa ja vanhempienkin toiveita ja ideoita on otettu vastaan. Perheille on annettu myös lasten tekemiä ruokia mukaan kotiin. Eräs työntekijä kertoi, että heidän ryhmässään on käytössä ruokakommunikaatiotaulut, joilla lapsille kuvitetaan ruokailutilannetta ja samalla kannustetaan lapsia toimimaan itsenäisemmin ruokailussa. Näitä kommunikaatiotauluja ovat vanhemmatkin halunneet kotiin ja niitä on annettu, jotta

vanhemmat voivat käydä tuttuja ruoka-aineita ja ruokailutilannetta lapsen kanssa läpi kotona.

”No ehkä sillä lailla, jos me ollaan lasten kanssa tehty jotain tuotoksia, niin sitten kotiin on saanut maistiaisia, muttet ei täällä sit oo muuten vanhemmat ollu tekemässä tai vaikuttamassa... koska päiväkodissa ei oo sellasta vanhempainyhdistystä, joka saattais ehkä vaikuttaa siihen.” (H2)

Kysyttäessä miten Sapere näkyy lasten varhaiskasvatussuunnitelmissa, vastaukset olivat aika samoja. Työntekijöiden mukaan Sapere ei ainakaan nykyisessä lasten vasussa näy ollenkaan, eikä sitä siellä mainita. Kuitenkin vasussa puhutaan perushoitotilanteista, ja näihin kuuluu myös ruokailu. Työntekijät kertoivat, että vanhempien kanssa keskustellaan lapsen ruokailusta ja syömistavoista, etenkin jos niissä on jotain huolenaiheita. Kuten kasvatuskumppanuuteen kuuluu, asiassa huomioidaan aina sekä työntekijän että vanhemman mielipiteet ja näkökulmat. Nämä sitten yhdessä kirjataan lapsen vasuun. Esiopetusryhmässä työskentelevä työntekijä taas koki, että ruokailu ei oikeastaan näy yhtään heillä, sillä he käyvät läpi esiopetussuunnitelmaa eivätkä vasua. Yhden työntekijän mukaan Sapere ei lasten vasuissa näy, koska heidän ryhmässään sitä ei niin paljoa käytetä edes. Jos sitä enemmän käytettäisiin, niin varmaan itse Sapere nousisi enemmän vasu-keskusteluissa esiin. Toisen työntekijän mukaan Saperen näkyvyyteen vaikuttaa myös se, että heidän ryhmässään nousevat nyt enemmän muut asiat esille.

”No, siellähän on semmonen kohta niin ku puhutaan näistä perushoitotilanteista, missä näkyy myös se ruokailu, ni yleensä sinne kirjataan, et jos siihen liittyy jotakin poikkeavaa ruokailuihin - -” (H3)

”No tällä hetkellä mun mielestä aika vähän. Tai sit esimerkiksi, jos aatellaan, et ne on... meil on kuitenkin valtaosa niitä esiopetusikäisiä, joiden kanssa käydään enemmänkin näitä esiopetussuunnitelmia, aika vähän, voi sanoa, että ei just ollenkaan.” (H5)

Kysyin myös, miten Sapere näkyy perheiden kotona. Kaksi työntekijää ei osannut vastata kysymykseen ollenkaan, sillä he eivät tienneet miten Sapere näkyy perheissä tai eivät olleet asiaa kysyneet missään. Eräs työntekijä taas sanoi, että jotkut vanhemmat kertovat enemmän asiasta ja jotkut taas vähemmän. Vanhemmat ovat hirveän kiinnostuneita Saperesta ja kyselevät paljon neuvoja, miten lapsen saisi syömään paremmin ja työntekijä sitten kertoo miten he toimivat päiväkodissa.

Työntekijä myös sanoi, että Saperesta ja ruoasta enemmän puhuminen ylipäättään on saanut vanhemmat enemmän ymmärtämään, että ruoalla saa paljon asioita aikaan, jotka siten vaikuttavat lapsen kasvuun ja kehitykseen. Toinen työntekijä taas totesi huomaavansa vanhempien kanssa keskustellessa, että vanhemmat sallivat nykyään kotonakin paljon helpommin ruoalla leikkimisen. Yksi työntekijä myös totesi, että lasten kotiruokailutottumukset näkyvät jokapäiväisesti päiväkodin ruokailutilanteissa. Päiväkodissa oli järjestetty retki syystorille ja sieltä erottuivat selkeästi ne lapset, jotka tunnistivat useita kasviksia ja mausteyrtejä sekä ne, jotka eivät edes tienneet mikä on kokonainen peruna. Tämä osaltaan kertoo, millaista ruokakasvatusta kotona on, vaikka Saperesta se ei kerrokaan.

”Että se on monella niin ku avannu silmiä kuinka paljon jo ruualla saa aikaan ihan sellasia asioita, jotka auttaa lasta kasvussa ja kehityksessä.” (H1)

”Niin ku sallitaan ruualla paljon enemmän kuin aikaisemmin perheissäkin.” (H2)

Kaikki työntekijät olivat sitä mieltä, että Saperen vaikutuksista tai käytöstä perheiden kotona olisi hyvä tietää, etenkin jos omassa ryhmässä sitä aktiivisemmin käytettäisiin. Jos ryhmässä käytetään Saperea vähän tai ei ollenkaan, niin ei voi olettaa, että se näkyisi kotonakaan. Eräs työntekijä totesi, että tiedoista ei ole mitään haittaa, sillä siitä voi myös saada uusia ideoita päiväkotiin ja näin toteuttaa myös kasvatuskumppanuutta. Vaikka Saperen käytöstä perheissä ei paljoa tiedettäisi, työntekijät kuitenkin tietävät edes jotain lapsen ruokailutavoista. Näistä keskustellaan vanhempien kanssa ja pohditaan esimerkiksi miten lapsen saisi paremmin maistamaan ruokia. Näitä tietoja ja näkemyksiä voisi työntekijöiden mukaan jakaa ihan normaaleilla yhteistyömenetelmillä.

”- - salliiko ne kotona minkälaiset ruokailutavat.” (H4)

9 Pohdinta

9.1 Tulosten johtopäätökset

Kuten aiemmin on sanottu, niin kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena ei ole luoda mitään yleistä tai oikeita vastauksia. Tuon kuitenkin tässä esille asioita, jotka nousivat mielestäni selkeästi esille tutkimuksessa ja pohdin tutkimustuloksia sekä vertaan niitä aiempiin tutkimuksiin.

Tutkimuskysymyksethän olivat

1. Miten ja miksi Sapere-menetelmää käytetään päiväkodeissa?
2. Miten päiväkodin työntekijät kokevat Sapere-menetelmän käytön?
3. Miten Sapere-menetelmä näkyy päiväkodin ruokakasvatuksessa?
4. Miten Sapere-menetelmä näkyy kasvatuskumppanuudessa?

Tässä tutkimuksessa tuli ilmi, että työntekijät yhdistivät Sapere-menetelmän ja sen käytön selkeästi ruokailutilanteisiin. Sen käytöstä eri aterioilla kerrottiin paljon ja jos sitä taas ei käytetty jollain aterialla, Saperen käyttö koettiin vähäiseksi. Vaikka haastateltavia työntekijöitä ei johdateltu mitenkään, vaan kysyttiin missä tilanteissa he käyttävät Saperea, olivat käytetyt tilanteet pääosin ruokailutilanteita. Räihän (2006, 59) opinnäytetyön mukaan lapset pitivät eniten Saperessa draamasta, leikistä ja työtehtävistä. Näitä eivät kuitenkaan työntekijät juuri maininneet tässä tutkimuksessa, eli ruokailutilanteiden ulkopuolinen käyttö oli heidän mielestään vähäistä. Myöskään mistään erilaisista ruokaseikkailuista ei puhuttu, toisin kuin Räihän tutkimuksessa. Tässä tutkimuksessa työntekijät mainitsivat vain vähän ruokailutilanteiden ulkopuolisia tilanteita, kuten vierailun syystorilla tai keltaisten ruoka-aineiden tunnistamisen. Joku jopa sanoi, että mitään muuta kuin ruokailun aikana tapahtuvaa toimintaa ei ole ollut.

Sapere-menetelmää sanottiin käytettävän siksi, että Sapere-menetelmässä on paljon asioita, joita voidaan hyödyntää esimerkiksi niiden lapsien kanssa, joilla on paljon ongelmia syömisessä. Saperen avulla haluttiin myös opettaa lapsille enemmän ruoan alkuperää ja ruoan kulkua pöytään. Tätä voitiin havainnollistaa näyttämällä

kokonaisia ja tuoreita leipiä lapsille, ja katsomalla ruoassa olevia ruoka-aineita kokonaisena ja käsittelemättöminä. Saperen koettiin myös olevan lasten mielestä mukavaa toimintaa ja erään työntekijän mielestä sitä oli helppo käyttää.

Räihän (2006, 58) opinnäytetyön tuloksissa saatiin selville, että päiväkotien henkilöstölle tehtyjen haastattelujen mukaan Sapere-hanke ja – menetelmä vaikutti lasten kehitykseen positiivisesti. Saperen sanottiin muun muassa tukeneen lasten psyykkistä, fyysistä ja verbaalista kehittymistä, kuten asioiden yhdistelyä toisiinsa, hienomotoriikkaa, pitkäjänteisyyttä ja itsetuntoa. Tällaisia asioita ei suoraan mainittu minun tutkimuksessani, mutta työntekijät puhuivat, kuinka he käyvät läpi ruoan ja ruoka-aineiden nimiä, jotta lapset tietävät mitä syövät. Sanottiin myös, että lasten kehitykselle on tärkeää terveellinen ravinto. Lisäksi yksi työntekijä sanoi, että työntekijät ovat saaneet vanhemmat ymmärtämään Saperen myötä, mitä kaikkea vaikutuksia ruoalla on lapsen kehitykseen, joten lapsen kehityksestä huolehtiminen ja lapsen oppiminen on toiminnan taustalla aina.

Tutkimuksessa tuli ilmi, että eniten Sapere-menetelmän käyttöön vaikutti se, missä ryhmässä haastateltava työntekijä työskenteli. Saperea sanoivat käyttävänsä monipuolisesti ja useasti ne työntekijät, jotka työskentelivät 3-5-vuotiaiden ryhmässä tai erikoisryhmässä. Ne työntekijät, jotka työskentelivät 1-3-vuotiaiden ryhmässä tai esikouluryhmässä sanoivat taas käyttävänsä Saperea harvoin. Työntekijät kenties kokivat, että pienemmille on vaikeampi keksiä erilaista tekemistä Saperen ympärille, sillä pienet eivät oikein voi käsitellä veitsiä tai muita ruoanvalmistusvälineitä. Pienet lapset myös opettelevat vasta puhumaan, joten heidän kanssaan ruoasta ja sen alkuperästä keskusteleminen ei oikein onnistu, toisin kuin isommilla. Kypärän (2011) tutkimuksessa ilmeni, että työntekijöiden mielestä kaikelle niin sanotusti ylimääräiselle voi olla vaikea löytää aikaa, sillä kaikkea on jo niin paljon. Työntekijät pohtivat, että onko kaikelle tiimeissä päätetylle toiminnalle aikaa kaiken hektisyyden keskellä. (Mts. 53.) Minun tutkimuksessani työntekijät kertoivat samanlaisia asioita. Esikouluryhmässä suurimman esteen Saperen toteuttamiselle aiheutti esiopetussuunnitelma ja esikoulun tavoitteet. Muissakin ryhmissä tekemistä oli niin paljon, että Saperen ei koettu olevan niin tärkeää. Toisaalta jotkut työntekijät näkivät nämä syyt enemmän tekosyinä kuin oikeina syinä Saperen vähäiselle käytölle.

Oli mukavaa huomata, että kuitenkin kaikki työntekijät suhtautuivat positiivisesti Sapere-menetelmään. Kukaan ei vastustanut sitä, ja kaikkien mielestä se sopi päiväkodin toimintaan. Myös Räihän (2006, 62) opinnäytetyössä saatiin samanlaisia tuloksia tältä osin. Työntekijät olivat tyytyväisiä Sapereen ja kokivat sen sopivan ravitsemuskasvatukseen. Työntekijät olivat halukkaita jatkamaan Sapere-menetelmän käyttöä. Jussilan ja Keisasen (2012, 37) opinnäytetyössä saatiin myös samanlaisia tuloksia. Työntekijät innostuivat projektin myötä Sapere-menetelmästä ja olivat halukkaita käymään koulutuksissa. Koulutusten antia sitten jaettiin muille työntekijöille ja otettiin myöhemmin mukaan päiväkodin toimintaan. Minunkin tutkimuksessani Sapereen oltiin tyytyväisiä ja sitä aiottiin käyttää jatkossa ja toivottiin, että sen käyttö lisääntyisi. Saperen koettiin kulkevan mukana siinä missä laulut ja liikunnatkin.

Kypärän (2011) tutkimuksessa kävi ilmi, että Sapere antoi paljon uusia toimintatapoja ja toimintamenetelmiä. Sapereen pystyttiin liittämään paljon erilaisia työtapoja, samoja joita tarvitaan moniammatillisuudessa, kuten lapsilähtöisyyttä ja luovuutta. (Mts. 52.) Minunkin tutkimuksessani mainittiin se, että Sapereen pystyy yhdistämään paljon kaikenlaista, ja se on niin monipuolista. Lapsilähtöisyyttä käytettiin hyödyksi Saperessa. Työntekijät pitivät Saperen vahvuutena juuri sitä, että siihen voi yhdistää paljon erilaisia toimintatapoja suoraan arjesta ja päiväkodin toiminnasta.

Tässä tutkimuksessa Sapere-menetelmä näkyi ruokakasvatuksen osalta juuri eniten ruokailutilanteissa. Jussila ja Keisanen (2012, 25–26) järjestivät opinnäytetyönsä tiimoilta eri päiväkodeissa toimintatuokioita, joissa hyödynnettiin aisteja eri tavoilla, muun muassa käymällä aistit läpi, ja sen jälkeen lähdettiin ”toteuttamaan mielikuvitusretkeä aistimaailmaan” eli tutustuttiin kaikkiin aisteihin niitä testaten ja hajuaistia korostaen. Kalliomäen ja Kauhasen (2010, 64) opinnäytetyössä työntekijät myös mainitsivat, että he käyttävät kaikkia aisteja lasten kanssa ruokailutilanteissa. Ruokaa haistellaan, maistellaan ja sitä saa jopa tunnustella sormilla. Aistit näkyivät myös minun tutkimuksessani. Työntekijät sanoivat käyttävänsä lasten kanssa aisteja ruokailutilanteissa. Ruokaa ja kokonaisia ruoka-aineita tutkittiin katsomalla miltä ruoka näyttää ja mistä se on valmistettu. Vastauksissa korostui hajuaisti. Tuoretta, kokonaista leipää haisteltiin aamupalalla, ja lounaalla ruokaa hakiessa lapset saivat

haistella ruokaa ja ottaa hajut talteen jo siinä vaiheessa. Aistit ovat siis tärkeä ja selkeä osa Sapere-menetelmää, ja niiden käyttö on helppoa ja monipuolista.

Ruokaa ei minun tutkimukseni mukaan valmistettu kovin usein. Ajatuksena työntekijöillä oli pitää ruoanvalmistuspäiviä kerran viikossa, mutta todellisuudessa niitä oli kerran kuussa tai jopa harvemmin, joillain oli ollut vain kerran syyskaudella. Kuitenkin ruokaa oli tehty jonkin verran, esimerkiksi salaattia ja sämpylöitä tai joskus jotain pirtelöä välipalalle. Ruoantekoa ei ollut unohdettu missään vaiheessa. Työntekijät totesivat, että itse tehty ruoka maistuu lapsille hyvin, ja innostaa lapsia maistamaan. Saman huomasi Räihä (2006, 34) tutustuessaan päiväkodeissa jo toteutuneisiin Sapere-projekteihin. Työntekijät sanoivat, että vihanneksia ja kasviksia kului enemmän Saperen myötä. Myös Kalliomäen ja Kauhasen (2010, 61, 64) opinnäytetyössä vanhemmat ja työntekijät totesivat samaa. Suurin osa tosin totesi, että Saperella ei ole lapsen syömiseen vaikutusta, mutta osa totesi, että Saperen myötä lapset maistelevat uusia ruokia rohkeammin ja ovat kiinnostuneempia eri mauista. Työntekijöiden mukaan lapsilla on yhtenäisemmät säännöt ja tavat maistamisessa. Sapere ja ruoan tekeminen siis vaikuttaa lasten maistamishalukkuuteen. Mitä tutumpaa ruoka on, sitä helpommin lapset sitä maistavat.

Varhaislapsuudessa lapselle muodostuvat tasapainoiset ruokailutottumukset. Lapsen vanhemmat sekä muut kasvattajat takaavat sen, että lapsi saa ruokailutottumusten kehitykselle otolliset olosuhteet, ja ruokailutottumukset tukevat lapsen kehitystä. Lapselle opetetaan, että tarjolla olevaa ruokaa syödään, ja herkkuhetket ovat erikseen. Säännöllisellä ateriaritmilla voidaan ehkäistä välipalojen ja herkkujen napostelua. Syömällä yhdessä aikuisten kanssa lapsi myös oppii milloin hän on kylläinen ja miten hänen tulee syödä. (Lagström & Talvia 2014, 24.) Tutkimuksessani työntekijät sanoivat, että he voivat osaltaan vaikuttaa lasten syömiseen ja opettaa heitä syömään monipuolisemmin, kun heillä on siihen aikaa. Saperen avulla lapset oli saatu syömään paremmin, kun ei ole maistamispakkoa ja ruokiin totutellaan pikkuhiljaa. Yhteiset pelisäännöt ja esimerkit maistamisessa auttoivat lapsia myös maistamaan rohkeammin ja syömään monipuolisemmin. Mieleeni tulikin, että lasten syömisiä yleisellä tasolla ja päiväkodin ruokailutapoja olisi hyvä joskus pohtia koko päiväkodin tasolla, jotta esimerkiksi lasten siirtyessä toiseen ryhmään, tai työntekijän

auttaessa toisessa ryhmässä, ruokailutavat olisivat mahdollisimman samanlaisia. Näin lapsi voisi paremmin hyödyntää aiemmin oppimaansa ja työntekijällä olisi selkeämmät toimintatavat lapsen kanssa toimimiseen.

Varsinaista Sapere-pedagogista ruokalistaa ei haastateltavien työntekijöiden mukaan päiväkodissa ollut käytössä. Kuitenkin kaikki sanoivat, että Sapere on jollain tapaa vaikuttanut päiväkodin ruokalistaan, eniten varmaan siten, että keittiön työntekijä ottaa Saperen huomioon ruokalistassa ja ruokaa esille laittaessa. Tähän liittyy juuri kokonainen, tuore leipä aamupalalla tai kokonainen päärynä välipalalla. Nevalan (2011, 58–60) opinnäytetyössä kokeiltiin Sapere-pedagogista ruokalistaa, ja se koettiin positiivisena asiana. Yhteistyö keittiöhenkilökunnan kanssa oli lisääntynyt. Sapere-pedagogista ruokalistaa myös pidettiin hyvänä runkona toiminnan suunnittelulle, ja ruoka-aineiden saatavuus oli helppoa. Kokonaisten ruoka-aineiden näkyvyys oli hyvä asia. Toisaalta taas Sapere-pedagoginen lista koettiin haastavaksi, sillä se mahdollisti niin paljon erilaisia toimintoja, eikä kaikkeen ole aikaa. Minunkin tutkimuksessani korostuivat samat asiat, vaikka erillistä ruokalistaa ei ole käytössä. Keittiöhenkilökuntaa keuhuttiin kovasti, ja kiiteltiin, miten keittiö ottaa Saperen huomioon. Ruokalistan koettiin olevan tarpeeksi monipuolinen, ja siihen oli helppo tehdä muutoksia keskustelemalla yhdessä keittiön työntekijän kanssa. Erilliselle Sapere-pedagogiselle ruokalistalle ei siis koettu olevan tarvetta.

Vanhempien välinen yhteistyö Saperen tiimoilta näkyi tutkimuksessani aika vähäisenä. Mitään erityisiä yhteisiä toimintatuokioita ei vanhempien ja päiväkodin kesken ollut järjestetty, vaikka sellaisesta oli puhuttu. Lisäksi Saperesta oli muutenkin aika vähän puhuttu vanhempien kanssa, mainittu vanhempainilloissa ja erillisissä kirjeissä tai esitteissä. Ruoka-asioista ja lasten ruokailutavoista puhutaan vasussa lasten perushoitotilanteiden kohdalla, ja muuten, jos on esimerkiksi aihetta huoleen. Kalliomäen ja Kauhasen (2010, 63–65) opinnäytetyössä työntekijöiltä kysyttiin toimintatuokioiden jälkeen, mitä mieltä he ovat vanhempien ja päiväkodin välisestä yhteistyöstä. Ennen toimintatuokioita keskustelut ruoasta olivat tavanomaisia, arkisiin aiheisiin liittyviä ja positiiviset kokemukset jaettiin vanhemmille. Vanhempia tuettiin ja kannustettiin jakamalla kasvatuskäytäntöjä. Kalliomäen ja Kauhasen järjestämien toimintatuokioiden jälkeen työntekijät katsoivat yhteistyön edistyneen. Perheiden katsottiin olevan innostuneempia uuteen toimintamuotoon, eli Saperen.

Minun tutkimuksessani työntekijät sanoivat, että jos Saperen käytettäisiin enemmän, niin siitä pitäisi vanhempienkin kanssa puhua enemmän.

Koulutuksilla ja järjestetyillä toimintatuokioilla on selvästi vaikutuksia Saperen käyttöön. Räihä (2006), Jussila ja Keisanen (2012) sekä Kalliomäki ja Kauhanen (2010) järjestivät opinnäytetöidensä tiimoilta päiväkodeissa erilaisia toimintatuokioita. Toiminta oli monipuolista, ja niissä käytettiin paljon erilaisia menetelmiä. Työntekijät tykkäsivät Saperesta paljon. Tämän huomasi myös minun tutkimuksessani, vaikka asiasta ei suoraan kysyttykään tai sitä ei varsinaisesti käsitelty. Työntekijät, jotka sanoivat olleensa vain aloituskoulutuksessa tai käyneensä vähän koulutusta, kokivat Saperen käytön hankalammaksi kuin paljon koulutuksissa käyneet. Eräs työntekijä mainitsikin, että kun toinen työntekijä ryhmästä käy koulutuksessa ja tuo ideoita sieltä, se helpottaa käyttöä.

9.2 Tutkimuksen toteuttamisen arviointia

Tutkimuksen haastateltavat olivat vain yhdestä päiväkodista. Tutkimuksen luotettavuutta olisi lisännyt, jos haastateltavia olisi ollut useammasta eri päiväkodista, sillä silloin näkökulma aiheeseen olisi ollut laajempi ja tuloksia olisi tullut enemmän. Jos vastauksia olisi ollut useammasta päiväkodista, olisi haastatteluja voinut tarpeen tullen karsiakin, jos esimerkiksi haastattelurunkoa olisi ollut tarve muuttaa ensimmäisen haastattelun jälkeen. Onneksi kuitenkin tähän ei ollut tarvetta, vaan haastattelut sujuivat hyvin. Vastaukset olivat samankaltaisia, mutta mielenkiintoisia erojakin löytyi, vaikka haastateltavia oli vain samasta päiväkodista. Seuraavaa tutkimusta tehdessä olisi kuitenkin parempi, jos tutkittavia olisi enemmän, jotta haastattelukysymyksiä voisi testata paremmin, ja vastauksissa olisi enemmän näkökulmia. Haastattelurunko oli tehty hyvin, sillä siinä kysymykset eivät asettaneet mitään tiettyjä ennakkokäsityksiä, vaan olivat avoimia ja antoivat haastateltavalle vapauden vastata mielensä mukaan.

Haastattelut myös nauhoitettiin ja nauhoitukset on säilytetty koko opinnäytetyön tekemisen ajan. Näin olen voinut palata alkuperäisiin haastatteluihin milloin vain. Tieto ja tutkimustulokset eivät ole siis pelkästään minun muistini ja litterointini varassa, vaan käytössä on ollut myös alkuperäinen haastattelu. Näin väärinkäsityksiä

ei päässyt syntymään, sillä tarkistus siitä, mitä haastateltava on todella sanonut, on ollut mahdollista.

Aloitin opinnäytetyön jo syksyllä 2012, mutta en silloin kirjoittanut paljoa yhtään. Jos nyt saisin päättää uudestaan, niin olisin tehnyt paljon enemmän töitä jo silloin. Vaikeinta opinnäytetyössä on sen aloittaminen. Tietoa, teoriaa ja ideoita on niin paljon. Olen oppinut sen, että tärkeintä on kun kirjoittaa vain aiheeseen liittyvää tekstiä niin paljon kuin mahdollista, ja muokkaa sitä sitten myöhemmin. Ei myöskään pidä jäädä kirjoittamaan vain yhtä työn osaa, jos tuntuu, että se ei onnistu tai sillä hetkellä kiinnosta. On parempi siirtyä johonkin toiseen osaan, esimerkiksi toiseen osaan teoriassa tai sitten kokonaan uuteen, ja kirjoittaa siitä niin paljon kuin pystyy ja keksii.

Olen huomannut, että tutkimustyö ja opinnäytetyö eivät ole niin hankalaa, miltä se voi aluksi vaikuttaa. Kun pääsee alkuun, niin se lähtee sujumaan. Teoriaakin on helppo rajata ja muokata, kun sitä on kirjoittanut ensin. Olen oppinut myös paljon tutkimuksen teosta. Ensimmäistä kertaa sain haastatella ja nauhoittaa paljon haastatteluja, ja sen jälkeen litteroida ne. Haastattelut sujuivat hyvin. Litteroinnin hoitaisin ensi kerralla hieman nopeammin, nyt siihen kului liikaa aikaa. Työtä tehdessä olen myös opetellut viimeisimmät Jyväskylän ammattikorkeakoulun raportointiohjeen säännöt, ja tutustunut siihen, miten erilaiset lähteet merkitään tekstiviitteisiin ja lähdeluetteloon. Olen myös tullut kriittisemmäksi eri lähteitä kohtaan, enkä viitsi käyttää enää mitä tahansa Internet-sivua tai lappua työni lähteenä.

Olen myös oppinut uutta työni aiheesta, eli Sapere-menetelmästä. Olen tutustunut siihen teorian ja aiempien tutkimusten kautta, ja tajunnut, miten moneen asiaan Sapere-menetelmällä voidaan vaikuttaa. Olen myös huomannut, että Sapere ei ole pelkästään ruoantekoa lasten kanssa, vaan siihen voi liittää kaiken aina ruokakeskustelusta torivierailuihin ja ruoka-aiheisiin lauluihin. Saperen avulla voidaan vaikuttaa lasten ruokailutottumuksiin, ja ruoka taas vaikuttaa lapsen kehitykseen ja oppimiseen. Ruokaa tekemällä ja ruoasta puhumalla ei opita pelkästään itse ruoasta ja hyvistä ruokailutavoista, vaan sitä kautta voidaan oppia myös ympäröivästä maailmasta, kulttuurista, ympäristöstä ja erilaisista tavoista ja

juhlista. Lisäksi huomasin opinnäytetyötä tehdessäni sen, miten tärkeää on hyvä Sapere-koulutus. Ilman koulutusta voi olla vaikeampi lähteä toteuttamaan Saperea, vaikka innostuksella ja yrittämiselläkin pääsee pitkälle.

Opinnäytetyössäni tutkittiin siis vain työntekijöiden kokemuksia Sapere-menetelmästä. Kokemuksia ja mielipiteitä voisi kerätä myös muilta, kuin työntekijöiltä. Samat kysymykset, tai hieman muutetut voisi esittää myös vanhemmille ja tutkia, miten he näkevät Saperen. Myös ruokapalvelun ja erityisesti päiväkodin oman keittiön suhtautumista Sapereen voisi tutkia, ja samalla tutkia myös päiväkodin ja keittiön yhteistyötä Saperen tiimoilta.

Mielenkiintoista olisi tutkia tarkemmin koulutusten laatua sekä koulutusten ja erilaisten toimintatuokioiden vaikutusta työntekijöiden suhtautumiseen Sapereen. Voisi tutkia sitä, millaisia koulutuksia työntekijöille järjestetään esimerkiksi Keski-Suomen sairaanhoitopiirin toimesta. Koulutuksiin osallistuneita voisi haastatella ja tutkia, onko koulutuksessa saatuja oppeja ja neuvoja otettu käyttöön, ja onko Saperea alettu käyttää koulutusten jälkeen. Päiväkodissa voisi myös järjestää toimintatuokioita koko päiväkodille esimerkiksi opiskelijoiden toimesta, ja tutkia niiden vaikutusta Saperen käyttöön. Lisäksi voisi verrata Saperen käyttöä ja työntekijöiden suhtautumista siihen niihin työntekijöihin, jotka ovat olleet vähemmän koulutuksissa ja toimintatuokioissa mukana.

Saperen käyttöä ja työntekijöiden suhtautumista siihen voisi tutkia myös uudestaan vaikka viiden vuoden päästä. Silloin voisi haastatella samoja työntekijöitä tai saman päiväkodin eri työntekijöitä ja tutkia, miten Saperen käyttö on muuttunut verrattuna tähän tutkimukseen. Kaikki työntekijät sanoivat, että Sapere-menetelmää aiotaan käyttää jatkossa, joten voisi tutkia onko käyttö lisääntynyt ja onko Sapere vielä käytössä. Lisäksi voisi tutkia, onko esimerkiksi yhteistyö vanhempien kanssa lisääntynyt.

Lähteet

- Aistien avulla ruokamaailmaan – Sapere-menetelmän levittäminen varhaiskasvatukseen. Hankkeen loppuraportti 2010. Keski-Suomen Sairaanhoidopiiri. Viitattu 24.11.2013.
http://www.peda.net/img/portal/2097362/Hankeselvitys_2010_KSshp_15.3.2011.pdf?cs=1349942118
- Haastattelu. N.d. Ok-opintokeskus. Viitattu 12.4.2014. <http://ok-opintokeskus.fi/node/120>
- Haju- ja makuaisti vuorovaikutustilanteessa 2012. Kehitysvammaliitto. Viitattu 14.11.2013. <http://papunet.net/tietoa/haju-ja-makuaisti-vuorovaikutuksessa>
- Hakkarainen, P. 2008. Oppiminen ja ongelmanratkaisu ennen kouluikää. Teoksessa Pedagogiikan palikat. Johdatus varhaiskasvatukseen ja – kehitykseen. Toim. A. Helenius & R. Korhonen. Helsinki: WSOY, 109–137.
- Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004: 11. Helsinki: Edit Prima. Viitattu 3.11. 2013.
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/lapsi.perhe.ruoka.pdf>
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2008. Tutki ja kirjoita. 13.–14. os. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Hujala, E., Puroila, A-M., Parrila S. & Nivala V. 2007. Päivähoidosta varhaiskasvatukseen. 1. p. Vantaa: Edufin.
- Hujala, N. 2010. Leikki-ikäisen ruokavalio. Teoksessa Ravitsemus neuvolatyössä. Toim. S. Arffman & N. Hujala. Helsinki: Edita, 59–65.
- Jussila, M. & Keisanen, S. 2012. Lapsi kokijana, tekijänä ja leikkijänä. Sapere-menetelmän vaikutus lasten ruokakäyttäymiseen päiväkodin kasvattajien ja vanhempien näkökulmasta. Opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysalan yksikkö, sosiaalialan koulutusohjelma. Viitattu 21.2.2014.
http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/48391/Jussila_Marianna%20ja%20Keisanen_Salla.pdf?sequence=1
- Jyväskylän varhaiskasvatussuunnitelma. Arjenlähtöistä osallisuutta lapsen hyvinvoinnin turvaamiseksi. 2010. Jyväskylä. Viitattu 2.11.2013.
http://www.jyvaskyla.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/jyvaskyla/embeds/jyvaskylawwwstructure/38242_JKLvasu.pdf
- Kalliomäki, E. & Kauhanen, M. 2010. Sapere ja kasvatuskumppanuus. Sapere-menetelmän toteuttaminen varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysala, sosiaalialan koulutusohjelma. Viitattu

21.2.2014. <https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/20895/Sapere%20ja%20kasvatuskumppanuus.pdf?sequence=1>.

Kaskela, M. & Kekkonen, M. 2006. Kasvatuskumppanuus kannattelee lasta – Opas varhaiskasvatuksen kehittämiseen. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskuksen oppaita 63. Jyväskylä: Bookwell.

Kaskela, M. & Kekkonen, M. 2011. Kasvatuskumppanuus kannattelee lasta – Opas varhaiskasvatuksen kehittämiseen. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskuksen oppaita 63. 6. p. Jyväskylä: Bookwell.

Kasvatus ja kasvatustietoisuus. N.d. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 13.4.2014.

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/kasvatuksen_tapoja/

Koistinen, A., Ruhanen, L. 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan. Sapere-menetelmä päivähoidon ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveyspalvelukeskuksen raportteja 1/2009. Helsinki: Sitra. Viitattu 14.11.2013. http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Sapere_tyokirja.pdf?download=Lataa+pdf

Koivunen, P-L. 2009. Hyvä päivähoito – Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuuloaisti vuorovaikutustilanteessa 2012. Kehitysvammaliito. Viitattu 14.11.2013. <http://papunet.net/tietoa/kuuloaisti-vuorovaikutuksessa>

Kypärä, S. 2011. Moniammatillinen työote päiväkodissa – esimerkkinä Sapere-menetelmä. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Tikkurila, sosiaalialan koulutusohjelma. Viitattu

24.4.2014. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38439/Oppari%20kunno_ssa.pdf?sequence=1

Lagström, H. & Talvia S. 2014. 2.1 Lasten ruokasuositus ja tämän päivän haasteet. Teoksessa Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Toim. P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuksen julkaisuja 8/2014, Turun yliopisto. Turku, 20–24. Viitattu 14.4.2014. <http://www.doria.fi/handle/10024/94505>

Lyytikäinen, A. 2011. Ruokapuhetta lasten kanssa. Teoksessa Lapsi ja kieli: Kielellinen kehittyminen varhaiskasvatuksessa. Toim. M. Nurmilaakso ja A-L. Välimäki. Opas 13. Helsinki: Unigrafia, 122–123. Viitattu 1.11.2013.

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80046/d9e0eb99-ef75-4704-a185-14aa8cbf9366.pdf?sequence=1>

MacDonald, M. 2010. Näin kehosi toimii. Käyttäjän käsikirja. Helsinki: WSOYpro.

Mikkola, P. & Nivalainen, K. 2011. Lapselle hyvä päivä tänään – Näkökulmia 2010-luvun varhaiskasvatukseen. 5.p. Vantaa: Pedatieto.

Naalisvaara A. 2014a. 3.2 Sapere-menetelmästä sovellus varhaiskasvatukseen. Teoksessa Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä

lapsille. Toim. P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuksen julkaisuja 8/2014, Turun yliopisto. Turku, 41-49. Viitattu 14.4.2014. <http://www.doria.fi/handle/10024/94505>

Naalisvaara A. 2014b. 7.1 Ruokakasvatus ja kasvatuskumppanuus. Teoksessa Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Toim. P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuksen julkaisuja 8/2014, Turun yliopisto. Turku, 173-176. Viitattu 14.4.2014. <http://www.doria.fi/handle/10024/94505>

Nevala, K. 2011. Sapere-pedagoginen ruokalista ruokapalvelussa. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, matkailu- ravitsemis- ja talousala, palveluliiketoiminnan koulutusohjelma. Viitattu 3.3.2014. https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/32803/nevala_kirsi.pdf?sequence=1

Niikko, A. 2008. Perustoimintojen pedagogiikka. Teoksessa Pedagogiikan palikat. Johdatus varhaiskasvatukseen ja – kehitykseen. Toim. A. Helenius & R. Korhonen. Helsinki: WSOY, 68–77.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.

Nurttila, A. 2003. Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä. Teoksessa Ratkaisuja ravitsemukseen: Ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Toim. M. Fogelhom. Helsinki: Palmenia, 99–139.

Näköaisti vuorovaikutustilanteessa 2012. Viitattu 14.11.2013. Kehitysvammaliitto. <http://papunet.net/tietoa/n%C3%A4k%C3%B6aisti-vuorovaikutuksessa>

Ruokapalvelulle 2010. Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma. Viitattu 26.2.2014. http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/aisti_ja_ilmaise/ruokapalvelulle.php

Räihä, T. 2006. Salapoliisi Saperen ruokaseikkailut. Lasten ravitsemuskasvatusta Jyväskylän päiväkodeissa uusin menetelmin. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, matkailu-, ravitsemis- ja talousala, palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Viitattu 3.3.2014. <https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/17718/TMP.objres.86.pdf?sequence=2>.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. 6.3.2. Teemahaastattelu. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 27.11.2013. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. 7.2.1 Litterointi. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 10.3.2014. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_2_1.html

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006c. 7.3.4 Teemoittelu. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 10.3.2014. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006d. 6.3 Haastattelu. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 24.3.2014. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3.html

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006e. 3.3.1 Validiteetti. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 4.4.2014. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_1.html

Sapere-menetelmän historia. 2011. Kotitalousopettajien liitto. Viitattu 31.10.2013. www.kotitalous.org, makukoulu, sapere-menetelmän historia.

Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravintosuositukset 2014. 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki. Viitattu 26.2014. http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.pdf

Tietoa hankkeesta: vuosi 2013. 2013. Viitattu 25.11.2013. <http://www.peda.net/veraaja/projekti/saperemenetelma/hanke2013>.

Tiusanen, E. 2008. Päivittäiset toiminnot päivähoitossa. Teoksessa Pedagogiikan palikat. Johdatus varhaiskasvatukseen ja – kehitykseen. Toim. A. Helenius & R. Korhonen. Helsinki: WSOY, 78-97.

Tuntoaisti vuorovaikutustilanteessa 2012. Viitattu 14.11.2013. Kehitysvammaliitto. <http://papunet.net/tietoa/tuntoaisti-vuorovaikutuksessa>

Tuorila, H., Parkkinen, K. & Tolonen K. 2008. Aistit ammattikäyttöön. 1.p. Helsinki: WSOY.

Tutkittavien informointi. 21.2.2007. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 4.4.2014. http://www.fsd.uta.fi/fi/laki_ja_etiikka/keruuohjeet.html

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Oppaita 56. Helsinki: Gummerus. Viitattu 28.11.2013. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1>

Liitteet

Liite 1 Haastattelukysymykset

Taustatiedot:

- Mikä on tutkintosi?
- Mikä on ammattinimikkeesi?
- Kauan olet työskennellyt päiväkodeissa?
- Miten Sapere tuli päiväkotiinne?
- Oletko ollut Sapere-koulutuksessa?

Sapere päiväkodin toiminnassa

- Kuinka usein käytätte Saperea?
 - Miksi niin usein/harvoin?
 - Käytetäänkö Saperea tarpeeksi?
- Miten ja millaisissa tilanteissa käytätte Saperea?
- Miten Sapere näkyy päiväkodin vasussa?
 - Pitäisikö näkyä enemmän?
- Millaisena koette Saperen käytön?
- Miten Sapere sopii päiväkodin toimintaan?

Sapere lasten ruokakasvatuksessa

- Miten Sapere näkyy päiväkodin ruokailutilanteissa?
 - Syövätkö lapset monipuolisemmin?
- Missä ruokailussa, aamupala, lounas tai välipala, Sapere näkyy eniten?
 - Valmistavatko lapset ruokia näille aterioille?
- Miten Sapere on vaikuttanut päiväkodin ruokalistaan?
 - Onko käytössä pedagogista ruokalistaa?

Sapere kasvatuskumppanuudessa

- Miten ja mitä vanhemmille on kerrottu Saperesta?
 - Miksi on/ei ole kerrottu?
 - Pitäisikö kertoa enemmän?
- Miten vanhemmat on otettu mukaan Sapereen?
 - Miksi on/ei ole otettu?
- Miten Sapere näkyy lasten vasuissa?
 - Jos ei näy ollenkaan, miksi?
- Miten Sapere näkyy perheiden kotona?
 - Pitäisikö työntekijöiden tietää tästä enemmän? Jos kyllä, miten? Jos ei, miksi?
- Aiotteko jatkossa käyttää Saperea?
- Jotain lisättävää?